DER VEG TSU GEZUNDHAYT

Meir Peker





NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

ד״ר מ. פעקער

דער וועג צו געזונדהייט

פראַקטישע מעדיצינישע עצות פאַרן טאָג־טעגליכן געברויך

פאַר געזונטע און קראַנקע

I טייל — נארונג

פערלאג א. גיטלין ווארשע

Printed in Poland

Druk. „Di Welt" Warszawa Nowolipie 7

מיינע עלטערן

אין דאנקבארקייט און אכטונג

דער מחבר

הקדמה

ווי אין דער אַלגעמיינער וויסנשאַפט, אַזוי אויך אין דער מעדיצין, קומט־פאָר אַ שטענדיקע און אומאויפהערלעכע אַרבעט און אַנטוויקלונג, אַ שטענדיקע און אייביקע זוכעניש צו פאַר־בעסערן און פאַרפולקאָמען אונזערע קענטעניש און דערפאַרונגען איבער די דערשיינונגען, וועלכע קומען־פאָר אין מענטשלעכן אָרגאַניזם, און איבער די מיטלען, וועלכע זענען נייטיק, כדי אים פון די פאַרשידענע קראַנקהייטן צו פאַרהיטן און צו היילן.

די דאָזיקע אַרבעט ווערט נישט איבערגעריסן אויף קיין איין רגע, ביי אַלע צייטן און ביי אַלע אומשטענדן און באַ־דינגונגען.

„אין בוך פון דער וויסנשאַפט — זאָגט דער באַרימטער פּראָפעסאָר פ. ווידאַל — איז קיינמאָל נישטאָ קיין לעצטע זייט. מאָרגן קאָן זיך געפינען אַ שפּאָגל־נייער קוואַל און באַפרוכטן דעם אַלטן באָדן".

און אין דער ווירקלעכקייט, נאָכשפּירנדיק די אַנטוויקלונג פון דער מעדיצין, זעען מיר טאַקע מיט יעדן יאָר, אפילו מיט יעדן חודש, דאָס אַנטשטיין נישט נאָר פון נייע הייל־מיטלען, נאָר אויך פון נייע טעאָריעס, נייע אָנשויונגען און פאָרשונגען, וועלכע עפענען נישט זעלטן נייע אויסזיכטן און היילונגס־מעג־לעכקייטן פאַר דעם אַרצט און נייע האָפענונגען פאַר דעם ליידנדיקן,

דאָס איז אויך די סבה, פאַרוואָס די מעדיצין, סיי אינ־גאַנצן, סיי די באַזונדערע געביטן, רופן־אַרויס אַזאַ שטאַרקן אינ־טערעס ביים עולם, פאַרוואָס יעדע נייע דערשיינונג אין דער מעדיצין ציט באַלד צו זיך די אויפמערקזאַמקייט נישט נאָר פון פאַכמענער, נאָר אויך פון פשוטן בשר־ודם.

און עס איז דאָ נישטאָ, וואָס זיך צו וווּנדערן — עס האַנדלט זיך דאָך נישט עפּעס וועגן אַן אַבסטראַקטער זאַך, נאָר טאַקע וועגן פראַגן פון געזונט פון מענטשן, פון מענטשלעכן לעבן.

„די מעדיצין — זאָגט דער אייגענער ווידאַל — איז די העכסטע וויסנשאַפט, ווייל מיט יעדער נייער ענדערונג געפינט זי נייע מיטלען, ווי אַזוי צו פאַרלייכטערן די ליידן פון מענטשן".

און טאַקע צוליב דעם איז עס זייער וויכטיק, אַז יעדער איינער, ווי ווייט ער זאָל נישט זיין פאַרהאַוועט אין פּערזענלעכע ענינים, אין דאגות־פרנסה און דאָס גלייכן, און ווו ער זאָל זיך נישט געפינען — אין פאַבריק אָדער אין וואַרשטאַט, אין גרויסן געשעפט אָדער אין געוועלבל, אין שטוב אָדער אויף דער גאַס — יעדער איינער זאָל געדענקען, אַז פאַר דער קראַנק־הייט זענען אַלע גלייכע יחסנים.

דאָס איינפאַכע געפיל פון זעלבסטדערהאַלטונג פאָדערט דאָך פון יעדן מענטש, אַז ער זאָל לכל־הפחות האָבן אַן אַל־געמיינעם באַגריף וועגן אַלץ, וואָס קומט־פאָר אין און אַרום אים, בכדי ער זאָל נישט דאַרפן ביי דער מינדסטער קראַנקהייט ווי אַ בלינדער טאַפּן די ווענט, נישט וויסנדיק, וואָס און פון וואַנען אָנצוהייבן.

מע טאָר דאָך נישט פאַרגעסן, אַז סוף־כל־סוף איז דאָס געזונט פון מענטשן דער פונדאַמענט פון לעבן. דער געזונטער מענטש קאָן אַלץ געניסן און האָט די מעגלעכקייט אָדער לכל־הפחות די האָפענונג אַלץ צו דערגרייכן, אַלץ צו דערלעבן; גאַנץ אַנדערש איז עס דאָך אָבער מיט דעם קראַנקן מענטש.

און באַקענענדיק זיך מיט די פאַרשידענע מעדיצינישע

פראַגן פון דער מאָדערנער מעדיצין, וועט דער מענטש אויפ־הערן גרינג צו שעצן זיין געזונט און עס נישט אויסצונוצן, ביז דער לעצטער מדרגה, ביז די כחות לאָזן זיך אויס און דאָס צוריקשטעלן פון געזונט ווערט זייער פראָבלעמאַטיש אָדער נישט זעלטן גאָר אוממעגלעך.

איך וויל האָפן, אַז באַקענענדיק דעם לעזער מיט די נייע אָנשוייונגען פון דער מאָדערנער מעדיצין אויף די פראַגן פון אַלטעגלעכן געברויך, ווי, למשל, נאַרונג, לופט און אַזוי ווייטער; פראַגן, מיט וועלכע יעדער מענטש געפינט זיך אין אַ שטענדיקער באַרירונג און וועלכע, ביי דער אוםוויסנהייט פון מענטשן, קאָנען זיי אים פאַרשאַפן פיל שאָדן, — וועט דאָס אים געבן די מעגלעכקייט זיכערער זיך אַנטקעגנצושטעלן די קראַנקהייטס־סיבות און טיילווייז אויך די געפאַרן, וועלכע דער מענטש איז אונטערגעוואָרפן אין אַלטעגלעכן לעבן.

איך וויל האָפן, אַז באַשטימענדיק דאָס דאָזיקע בוך פאַרן פשוטן לעזער, פאַרן ייד פון אַ גאַנץ יאָר, וועל איך אים דאָך אין אַ געוויסער מאָס מיטהעלפן זוכן און אפשר, נישט זעלטן, אויך צו געפינען דעם וועג צום גרויסן און הערלעכן אוצר, וועלכער ס'איז פאַרן מענטש ס'געזונט.

אמת, דאָס איז אַ שמאָלער און גאַנץ באַגרענעצטער וועג, דאָך אָבער — עפּעס אַ וועג — אין דעם פאַר דעם פשוטן עולם אַזוי געהיימנישפולן און קאָמפּליצירטן לאַבירינט פון גע־זונטהייטס־פראַגן

1

נאַרונג

נאַרונג איז דער פונדאַמענט פון מענטשלעכן לעבן. דאָס איז דער ברען־מאַטעריאַל, אָן וועלכן די מאַשין — דער אָרגאַניזם ביים מענטש — קאָן נישט אַרבעטן.

און ווער דער מענטש זאָל נישט זיין — רייך אָדער אָרעם, מיט הויכער בילדונג אָדער לגמרי אָן בילדונג — עסן מוז ער.

דערפאַר זענען אַזוי פּאָפּולער ביים ברייטן עולם די שעדלעכע ווירקונגען, וועלכע קאָנען אַנטשטיין פון אַ נישט־אַנטשפּרעכנדיקער נאַרונג.

דער מענטש נעמט־אויף אין זיך פאַרשידענע נאַרונג און אַרבעט עס איבער אין אַזעלכע שטאָפן, אין וועלכע עס נייטיקט זיך דער מענטשלעכער קערפּער: אַ טייל פון זיי ווערט פאַרברויכט דורך די איינצלנע אָרגאַנען, אַ טייל ווידער ווערט אויסגעטיילט פון קערפּער, אַ קליינער טייל אָבער פאַרבלייבט נאָך אָפּטמאָל אין קערפּער אַלס עודף, וועלכע איז נישט אַריין אין די איינצלנע אָרגאַנען און איז אויך נישט אויסגעטיילט געוואָרן פון קערפּער. אָט דער טייל פון דער אויפגענומענער נאַרונג פאַרוואַנדלט זיך עס על־פּי־רוב אין געפערלעכע סמען, וועלכע זענען לויט די נייעסטע פאָרשונגען די סבות פון דאָס רוב קראַנקהייטן נישט נאָר פון מאָגן און די געדע־

רעם, נאָר אויך פון אַנדערע אָרגאַנען, ווי, למשל, פון די נירן, נערוון, פון האַרץ וכדומה. דער עודף פון דער נאַרונג האָט גאַנץ אָפט אַ צעשטערנדיקע ווירקונג.

דער באַרימטער פראָפ. מעטשניקאָוו האַלט אַפילו, אַז אַזעלכע סמען, ווען זיי פאַרקלייבן זיך אין מאָגן און אין די געדערעם, ווערן זיי די הויפּט־סבות, וועלכע רופן־אַרויס אַ פריצייטיקע עלטער און אַפילו דעם פריצייטיקן טויט פון מענטש.

אַזוי־אַרום זעען מיר, אַז ביי איר גאַנצער נוצלעכקייט פאַרן אָרגאַניזם, קאָן די נאַרונג אויך ווערן די סבה פון שווע־רעליידן פון מענטשן.

דאָס קומט הויפּטזאַכלעך ביי אַ נישט־נאָרמאַלער ערנע־רונג, ווען דער מענטש נעמט־אויף צופיל נאַרונג, ער עסט צו־פיל, אָדער די שפּייזן, וועלכע ער עסט, כאָטש זיי זענען אין קוואַנטום נישט גרויס, זענען זיי אָבער איינזייטיק, און באַזיצן בלויז אַ טייל פון די שטאָפן, וועלכע זענען נייטיק אויף צו דערהאַלטן דעם אָרגאַניזם ביים לעבן.

די נאַרונג, וועלכע דער מענטש געברויכט, אַנטהאַלט, ווי באַקאַנט, פאַרשידענע באַשטאַנדטיילן, ווי אייוויים, פעטס, קוילנשטאָף, וואַסער און זאַלצן. יעדעס פון זיי האָט אויסצו־פירן אַ באַשטימטע פונקציע אינם מענטשלעכן אָרגאַניזם. אַזוי, למשל, ווערט דער אייווייס פאַרברויכט אויף צו באַשאַפן נייע צעלן אָנשטאָט די, וואָס זענען אָפּגענוצט געוואָרן און האָבן פאַרלוירן זייער לעבנס־פעיקייט; דאָס פעטס דינט הויפּזאַכלעך אַלס ברען־מאַטעריאַל פאַר דעם אָרגאַניזם און דורכדעם ווערט אונטערגעהאַלטן אין באַוועגונג די גאַנצע קאָמפּליצירטע מאַ־שין פון מענטשלעכן אָרגאַניזם, און אַזוי ווייטער.

צוליב דער וויכטיקייט פון אָט די אַלע באַשטאַנדטיילן זענען מצד פאַרשידענע געלערטע אַ סך אונטערזוכונגען גע־מאַכט געוואָרן מיטן צוועק פעסטצושטעלן, וויפל פון זיי ברויך דער מענטש צו האָבן, כדי צו פירן אַ נאָרמאַל לעבן. דער באַרימטער פיזיאָלאָג וואָט האָט אויסגערעכנט, אַז

אַ געזונטער מענטש אין מיטעלע יאָרן ביי אַ קערפּער־געוויכט פון אומגעפער 70 קילאָגראַם און ביי אַ מעסיקער מוסקול־אַר־בעט מוז האָבן טעגלעך: אייוווייס — 118 גראַם; פעטס — 56 גראַם און קוילן־וואַסערשטאָף — 500 גראַם. אַן אַרבעטער, אָדער בכלל אַ מענטש, וואָס פאַרנעמט זיך מיט שווערער פי־זישער אַרבעט, דאַרף האָבן: אייוווייס — 145 גראַם, פעטס — 100 גראַם, קוילנשטאָף — 500 גראַם. עס פאַרשטייט זיך, אַז די אָנגעגעבענע ציפערן דינען בלויז אַלס אַ דורכשניטס־מאָס און קאָנען ביי פאַרשידענע פאַלן געענדערט ווערן, פאַרגרע־סערנדיק איין באַשטאַנדטייל אָדער פאַרקלענערנדיק אין אַ גע־וויסער מאָס דעם אַנדערן.

בכדי צו געבן דעם לעזער אַ באַגריף וועגן די דאָזיקע חשבונות, וויל איך דאָ ברענגען אייניקע ביישפּילן.

אַזוי, למשל, געפינט זיך אין יעדע 100 גראַם:

	אייוווייס אין גראַמען	פעטס אין גראַמען	ק.-וואַס. שטאָף גראַמען	וואַסער אין גראַמען	אַנדערע שטאָפן גראַמען
רינדערן					
פלייש האַלבפעטס	21	5	1/2	73 1/2	
קאַרפּן	22	1	—	77	
איין איי	14	11	—	75	
פּוטער	1	83	1/2	14 1/2	
מילך (אַ האַלב גלאָז)	3 1/2	3 1/2	5	88	
טיי	1/2	—	1	98 1/2	
אַרבעס	23	2	52	15	8
עפּל פרישע	1/3	—	3	85	11 2/3
ניס	16 1/2	63	—	4 1/2	16
צוקער	1/3	—	96	3 2/3	—
קאָרן־ברויט	6	1/2	47 1/2	42	4
ווייצן־ „	7	1/2	55 1/2	35 1/2	1 1/2

דער פּשוטער מענטש אָבער קאָן זיך נישט אַריינלאָזן אין חשבונות, צי אַנטשפּרעכט די נאַרונג, וואָס ער נעמט־אויף אין

פאַרלויף פון טאָג, די אויבנאָנגעוויזענע ציפערן אָדער נישט, ער האָט, ברוך־השם, געגוג אַנדערע זאָרגן אויפן קאָפּ, כּדי וועגן אַזעלכע זאַכן נישט צו טראַכטן.

דער אָרגאַניזם דערגעגן ווייסט נישט פון קיין חכמות און פאָדערט דאָס זייניקע, און האָט עמיץ געגן אים געזינדיקט, טאָ זיי זיך מטריח און קום־אָפּ דערפאַר, ביז די חשבונות אינם אָר־גאַניזם וועלן נישט ווערן אויסגעגליכן.

2

דער שטאָפּוועקסל ביים מענטש

דאָס אויסגלייכן די חשבונות אינם אָרגאַניזם, וועגן וואָס עס איז געראָדעט געוואָרן אין פריערדיקן קאַפּיטל, קומט־פאָר מיט דער היקף פון אַזויגערופענעם שטאָפּוועקסל־פּראָצעס.

דער שטאָפּוועקסל געהערט צו די וויכטיקסטע און בלי־שום־ספק די אינטערעסאַנטסטע דערשיינונגען אין מענטשלעכן קערפּער. ער באַשטייט ערשטנס אין אויפנעמען די פאַרשידנ־אַרטיקסטע נאַרונגען און שטאָפן (ווי זויער־שטאָף א. אַ.), פאַר־וואַנדלען זיי אין אַזעלכע באַשטאַנדטיילן, וואָס זענען נייטיק דעם מענטש, כּדי צו לעבן, צו אַרבעטן און אַנטוויקלען זיך, און צווייטנס אין אַ צוועקמעסיקער פאַרטיילונג פון די דאָזיקע שטאָפן אויף די פאַרשידענע אָרגאַנען אין מענטשלעכן קערפּער יעדן דאָס זייניקע — ווו אַ ביסל פעטס, ווו אַ ביסל אייוויס, ווו דעם צוקער און ווו די גאַז, א. ד. גל.

און דאָס גייט זיך אַזוי פון ערשטן טאָג פון לעבן ביז דעם לעצטן. טאָג־איין, טאָג־אויס.

און ווי אין יעדער מאַשין, אַזוי אויך דאָ, גייט אַלץ כּשורה און גלאַט כּל־זמן אַלץ איז אין אָרדענונג, כּל־זמן דער אָרגאַ־ניזם באַקומט אַלץ, וואָס איז פאַר אים נויטווענדיק, כּדי ער זאָל זיין בכּח אַלע פונקציעס זיינע אויסצופירן, ווי, למשל, גענוג נאַ־רונג און נישט נאָר גענוג אין דער מאָס, ד. ה., אַז דער מענטש

זאָל זיין זאַט, נאָר אויך גענוג לויט זיין צוזאַמענשטעל, — זי זאָל אַנטהאַלטן אין אַ נייטיקער מאָס די פאַרשידענע שטאָפן פון דער נאַרונג: פעטס, זאַלץ, אייוויס, צוקער א. אַנד. ווייטער איז נייטיק פאַר אַ נאָרמאַלן שטאָפוועקסל־פּראָצעס — גענוג לופט, באַוועגונג, רו וכדומה, אָדער, קורץ גערעדט, עס איז נייטיק, אַז דער מענטש זאָל פירן אַ נאָרמאַלן לעבן, — נישט צופיל יאָגן און האַוועען און וועלן איינרייסן די וועלט; אויך נישט צופיל רוען און ליידיק גיין; נישט צו־ווינציק אָדער נישט צו דער צייט עסן, אָבער אויך נישט צופיל, נישט צו־שטאַרק זיך לאָזן „ווילגיין“ אין עסן און טרינקען. אַלץ מוז זיין מיט אַ מאָס, מיט אַ סדר.

און דערפאַר איז זייער וויכטיק, אַז מ׳זאָל כאָטש אין אַ געוויסער מאָס זיך באַקענען מיט די הויפּט־פעלערן, וועלכע מ׳באַגייט אָפּטמאָל גאַנץ אומבאַוווּסטזיניק און דורכן אויסמיידן פון וועלכע ס׳וואָלט נישט איינער זיך אויסגעהיט פון אַ קראַנק־הייט אָדער לכל־הפּחות פּראָלאָנגירן זי אויף אַ שפּעטערער צייט. ווי געזאָגט, שפּילט אַ גרויסע ראָלע ביי דער אַנטשטייונג פון די שטאָפוועקסל־קראַנקהייטן דער אַרט לעבן פון מענטשן.

יעדער מענטש מוז זיך אומבאַדינגט באַמיען אַזוי אַוועק־צושטעלן זיין אַרבעט, אַז ער זאָל זיך נישט איבעראָנשטרענגען (ביי פיזישער אַרבעט נישט מער ווי 8 שעה אין מעת־לעת; ביי גייסטיקער אַרבעט פון 6 ביז 7 שעה). ווען ער מוז אָבער פּאָרט אַ קורצע צייט שטרענגער אַרבעטן, איז אומבאַדינגט ניי־טיק צו מאַכן לענגערע רו־פּויזעס. באַפרייען זיך אויף אַ קורצער צייט פון דער אַרבעט, כדי ווידער קומען צו זיך, אָדער אַנ־דערש גערעדט, צוריק אויסרעגולירן דעם מעכאַניזם, אַז אַלץ זאָל ווידער גיין גלאַט.

נישט ווינציקער פון די אַרבעטס־שעהן איז וויכטיק אָפּ־צוהיטן אויך די רו־שעהן. אַ דערוואַקסענער מענטש מוז שלאָפן נישט ווינציקער ווי 7 — 8 שעה, אַ קינד פון 9 ביז 10 שעה, אָפּהענגיק פון עלטער. אַ חוץ דעם מוז יעדער מענטש אין פאַר־לויף פון אַ יאָר אַ געוויסע צייט (פון 2 ביז 4 וואָכן) זיך באַ־

פרייען פון זיין אַרבעט (אורלויב), כּדי אַלץ, וואָס איז אין פאַרלויף פון אַ יאָר אין אַ גרעסערער אָדער קלענערער מאָס גע־וואָרן צופיל אויסגענוצט, זאָל ווידער געבראַכט ווערן אין אָרדע־נונג, אין גלייכגעוויכט.

נאָך פאַרשידענע אַנדערע פאָדערונגען וואָלט מען גע־דאַרפט אַרויסשטעלן, אָבער, ליידער, זענען די באַדינגונגען, אין וועלכע מיר לעבן איצט, אַזעלכע, אַז ביים בעסטן ווילן איז אָפטמאָל נישט מעגלעך אַלץ צו דערפילן.

די איינציקע זאַך, וועלכע איז אָבער אין אַ גרויסער מאָס יאָ דורכפירבאַר, דאָס איז דאָס איינפירן אַ ראַציאָנעלע דערנערונג, בפרט ווען די נאַרונג שפּילט די וויכטיקסטע און די גרעסטע ראָלע אין דער אַנטשטייונג פון די אַזויגערופענע שטאָפוועקסל־קראַנקהייטן.

איך וועל זיך דאָ בלויז באַגנוגענען מיט אַלגעמיינע באַ־מערקונגען, וועלכע האָבן דאָך אַ גרויסע באַדייטונג פאַרן שטאָף־וועקסל־פּראָצעס ביים מענטש.

די נאַרונג, וועלכע דער מענטש נעמט־אויף אין זיך, גייט קודם־כּל אויף צו פאַרשאַפן אים דעם נייטיקן קוואַנטום כּח. אַזוי ווי ביים אַנטוויקלען פון דעם דאָזיקן כּח (ד. ה. ביי דער אַרבעט) אַנטשטייט, ווי באַקאַנט, אַ געוויסע וואַרעמקייט, ווערט אויך דער כּח, וועלכן די נאַרונג גיט, באַרעכנט לויט דער צאָל וואַרעמקייט, וועלכע די אָדער יענע שפּייז פאַרשאַפט.

די דאָזיקע וואַרעמקייט ביים מענטש אַנטשטייט אָבער נישט נאָר, ווען ער טוט אַן אַרבעט, נאָר אויך פון זיך אַליין, ביים פאַרברענען און איבעראַנדערשן די אויפגענומענע נאַרונג. עס פאַרשטייט זיך, אַז ווען דער מענטש איז צו גלייכער צייט אויך פאַרנומען מיט אַ פיזישער אַרבעט, איז די דאָזיקע וואַ־רעמקייט, וועלכע שאַפט זיך דערביי, אַ גרעסערע.

די אונטערזוכונגען און מעסטונגען פון פאַרשידענע גע־לערטע האָבן באַוויזן, אַז די גרעסטע צאָל וואַרעמקייט שאַפט זיך ביי מענטשן, וואָס אַרבעטן שווער פיזיש, און ביי קינדער, וועלכע וואַקסן. דערפאַר פאָדערט זיך, אַז אַזעלכע מענטשן זאָלן

באַקומען מער נאַרונג, איידער מענטשן, וועלכע אַרבעטן גייס־טיק אָדער עלטערע מענטשן.

אפילו שווערע גייסטיקע אַרבעט האָט נישט קיין איינ־פלוס אויף דער אויסבילדונג פון וואַרעמקייט אין קערפער, אַזע־כע מענטשן דאַרפן נישט דערפאַר געברויכן צופיל נאַרונג. עס האָבן דאָ אמת אַ געוויסע ווירקונג די פאַרשידענע נערוועזע רייצונגען (אויפרעגונג א. ד. גל.), אָבער דאָס איז שוין אַן ענין פאַר זיך.

ווען מיר וועלן איבערגיין צו די פאַרשידענע נאַרונגס־שטאָפן וועלן מיר זען, אַז נישט אַלע ווירקן דאָ גלייך.

נאָך פאַרשידענע אונטערזוכונגען האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז די גרעסטע צאָל וואַרעמקייט (9,3) גיט דאָס פעטס, די איבעריקע גיבן עטוואָס ווינציקער ווי די העלפט (4,1); צו די לעצטע געהערן אויך די רייכע אין אייוויס (ווי פלייש, אייער, קעז א. אַנד.).

דערביי איז אָבער זייער וויכטיק און אינטערעסאַנט, אַז דער אייוויס פון פלייש, אומאָפּהענגיק פון דער דערמאָנטער אייגנשאַפט זיינער, רופט־אַרויס אין מענטשלעכן קערפער אַ גאַנץ גרויסע פּראָדוקציע פון וואַרעמקייט. דערפאַר איז טאַקע שעדלעך צו עסן פלייש ביי אַ צושטאַנד, ווען דער מענטש האָט שטאַרקע היץ אין זיך, אָדער זומער־צייט (ווען עס זענען גרוי־סע היצן אין דרויסן). אין אַזעלכע פאַלן קאָן דאָס פלייש אַרויס־רופן אַ צו־גרויסע פּראָדוקציע פון וואַרעמקייט, וועלכע קאָן ווערן געפערלעך פאַרן מענטש.

די דאָזיקע אייגנשאַפט פון אייוויס ווייזט אונז אויף נאָך אַ וויכטיקן פאַקט, אַז ביים עסן אַ סך פלייש, מאַכט דער אָרגאַניזם אַדורך אַ געוואַלטיק־גרויסע אַרבעט, וועלכע פירט צו אַ גאַנץ באַדייטנדיקער איבעראָנשטרענגונג, וואָס מוז סוף־כל־סוף ברענגען צו געוויסע קראַנקהייטן. דערפאַר מוז אויך אַלס אומ־באַדינגט שעדלעך באַטראַכט ווערן דאָס עסן פלייש 2 און אפילו 3 מאָל אַ טאָג, אין וואָס פאַר אַ פאָרם עס זאָל נישט זיין — וואַרעם אָדער קאַלט. דאָס צופיל עסן פלייש פירט, לויט

דער מיינונג פון פראָפּ. אומבער און אַנד., צו אַרטרעטיזם, אַר־טעריאָסקלעראָז א. אַנד. קראַנקהייטן.

דערגעגן ביי קינדער און רעקאָנוואַלעסצענטן מוז דער כמות איינוויס (אָבער נישט נאָר פון חיות — ווי פלייש, אייער, — נאָר דערהויפּט פון פלאַנצונגען, ווי גרינס, אויבסט) אין דער דערנערונג זיין אַ באַדייטנדיקער.

דאָס הייסט אָבער אויך נישט, אַז מע דאַרף זיך איינ־גאַנצן אָפּזאָגן פון איינוויס אין דער נאַרונג.

דאָס נישט.

מע מוז זיך בלויז באַגרענעצן מיט אַ מינימום, וועלכער איז אָפּהענגיק סיי פון וווקס פון מענטש — וואָס העכער דער וווקס, אַלץ מער קאָן ער געברויכן די דאָזיקע נאַרונג; פון דער גרייס פון דער מוסקול־אַרבעט — וואָס מער אַרבעט, אַלץ מער איינוויס קאָן מען באַנוצן.

דאָס פעטס און קוילן־וואַסער־שטאָף (ווי ברויט, קאַשעס א. אַז. וו.) זענען אַ סך אומשעדלעכער פאַרן געזונטן מענטש איידער דאָס איינוויס. בלויז ביי געוויסע קראַנקהייטן (ווי פעט־זוכט, צוקער־קראַנקהייט א. אַנד.) מוזן די דאָזיקע נאַרונגס־שטאָפן באַשרענקט ווערן אָדער אפילו אינגאַנצן באַזייטיקט ווערן פון דער נאַרונג.

8

די דיעט

אונטער דער „דיעט" פאַרשטייען מיר די צוועקמעסיקע דערנערונג פון מענטשן ביי פאַרשידענע באַדינגונגען, אין וועלכע דער אָרגאַניזם געפינט זיך, ד. ה. סיי אין געזונטן, סיי אין קראַנקהאַפטיקן צושטאַנד.

אייגנטלעך באַנוצט מען זיך מיט דער דיעט שוין זייט גאַנץ לאַנג, נאָר מע האָט דערויף נישט געלייגט גענוג אַכט, און ערשט אין דער לעצטער צייט, ווען מע האָט אָנגעהויבן מער אויפמערקזאַמקייט ווענדן אויף די אינדיווידועלע אייגנשאַפטן פון קראַנקן, ווען מע האָט אָנגעהויבן זיך מער אינטערעסירן מיט דער ראָל פון שטאָפוועקסל־פּראָצעס אין מענטשלעכן קערפּער און זיין ווירקונג אויף דער אַנטשטייונג און אַנטוויקלונג פון פאַרשידענע קראַנקהייטן, — ערשט דעמאָלט הייבט אויך אָן די דיעט צו שפּילן אַן אָנגעזעענע ראָל אין דער מעדיצין.

אין אַ גרויסער מאָס האָבן מיר דאָ צו פאַרדאַנקען דער ווירקונג פון דער מלחמה און דעם דערנערונגס־צושטאַנד, וועלכער האָט געהערשט דעמאָלט הויפּטזאַכלעך אין דייטשלאַנד.

די דיעט אויס נויט, וועלכע די דייטשע באַפעלקערונג איז געווען געצוווּנגען אַדורכצומאַכן אין פאַרלויף פון אייניקע יאָר, האָט אין אַ גרויסער מאָס באַוויזן די פּאָזיטיווע און נעגאַטיווע זייטן פון דער דיעט בכלל און איר באַדייטונג ביים

אַנטשטייען און נאָך מער ביי דער באַקעמפונג פון פאַרשידענע קראַנקהייטן.

„מיר קאָנען נישט לעבן אָן נאַרונג, זאָגט פּראָפ. איינהאָרן, און קאָנען נישט היילן, נישט רעכענענדיק זיך מיט דער דיעט".

ער האָט נאָך פאַר איינקע יאָר אַרויסגעזאָגט די מיינונג, אַז די דיעט דאַרף בילדן דעם יסוד פון דער הייניקער מע־דיצין. און די דאָזיקע מיינונג באַקומט אין דער לעצטער צייט אַלץ מער און מער אָנהענגער אין דער מעדיצינישער וועלט.

באַזונדערס אינטערעסאַנט איז אין דער הינזיכט געווען דער לעצטער דייטשער קאָנגרעס פאַר מעדיצין, וואָס איז אין 1923 אָפּגעהאַלטן געוואָרן אין וויסבאַדען און אין וועלכן עס האָבן אָנטיילגענומען אַ גרויסער טייל פון די באַרימטס־טע געלערטע פון דייטשלאַנד און עסטרייך. אָט דער קאָנגרעס האָט אין דער פראַגע וועגן דער באַהאַנדלונג פון דער וויכ־טיקסטער שטאָפוועקסל־קראַנקהייט — די צוקער־קראַנקהייט — אָנגענומען פאַרן צוועקמעסיקסטן און ריכטיקסטן היילמיטל די דיעטישע קוראַציע. „אַלע אַנדערע מעטאָדן, זאָגט פּראָפ. נאָאָרדען, און באַזונדערס אַלטע און נייע פאָרמען פון באַהאַנד־לען די דאָזיקע קראַנקהייט מיט מעדיקאַמענטן, זענען בלויז הילפמיטלען".

די מיינונג ווערט איצט כמעט פון אַלע מאָסגעבנדיקע מע־דיצינישע קרייזן, וואָס אינטערעסירן זיך מיט די שטאָפוועקסל־קראַנקהייטן, פולשטענדיק אונטערגעשטיצט. דאָס האָט זיך באַזונ־דערס דייטלעך אַרויסגעוויזן אויפן וויסבאַדענער קאָנגרעס, ווו א. מינקאָווסקי און ק. פאָן נאָאָרדען, כאָטש זיי פאַרטרעטן גאַנץ אַנט־קעגנגעזעצטע טעאָרעטישע שטאַנדפּונקטן, למשל, בנוגע דער אַנטשטייונג פון דער צוקערקראַנקהייט), האָבן זיי דאָך זיך פול־קום פאַראייניקט אין דער פראַגע, אויף וואָס פאַר אַן אופן די קראַנקהייט צו היילן.

אייגנטלעך האָט דער קאָנגרעס דאָ קיין נייס נישט גע־שאַפן, ווייל די אייגענע דיעט האָט שוין פון פריער פאָרגע־שלאָגן און אויך אָנגעווענדט פּראָפ. קאַנטאַני און נאָך אים אַ

רייַ אַנדערע. נאָר ביז איצט איז די דיעט־קוראַציע נישט געווען אָנערקענט און זי האָט געהאַט פיל אויסצושטיין פון פאַרשידע־נע זייטן. איצט איז זי אָפיציעל סאַנקציאָנירט געוואָרן פון די גרעסטע געלערטע און ספּעציאַליסטן אין דייטשלאַנד.

אין וואָס באַשטייט די דיעט־קוראַציע?

די נאָרמאַלע דיעט באַמיט זיך בלויז צו באַגרענעצן אָדער אינגאַנצן צו פאַרמיידן אַזעלכע שפּייזן, וועלכע קאָנען די קראַנק־הייט פאַרערגערן אָדער קאָמפּליצירן. זי רעקאָמענדירט אַזעלכע, וואָס ווירקן היילנדיק אויף דעם קראַנקן אָרגאַניזם, דערביי ווערט גע־ווייינלעך די דיעט אַזוי צוזאַמענגעשטעלט, אַז די אַלגעמיינע דערנערונג פון קערפּער זאָל גאָרנישט אָדער לכל־הפחות אין אַ קלענער מאָס דערפון ליידן.

אמת, עס זענען אויך דאָ פאַסטן־ אָדער הונגער־דיעטן, ווו דער צופור פון נאַרונג איז שטאַרק באַגרענעצט. נאָר זיי ווערן אָנגעווענדט בלויז אין באַזונדערע קראַנקהייט־פאַלן און דאָס אויך אויף אַ פאַרהעלטענישמעסיק קורצער צייט. דאָס רוב אָבער ווערן אַזעלכע מיטלען, וואָס קאָנען אַרויסרופן אַן אונ־טערדערנערונג פון קערפּער, זייער זעלטן אָנגעווענדט.

בכלל זענען פאַראַן זייער פיל סיסטעמען און מעטאָדן פון דיעטישער קוראַציע, זייער אָנווענדונג איז אָפּהענגיק נישט נאָר פון דער אַרט קראַנקהייט, נאָר אויך גאַנץ אָפט פון סו־ביעקטיוון פילן זיך פון קראַנקן, פון זיין אַלגעמיינעם צושטאַנד, פון זיין עלטער א. אַ. וו.

צוליב דעם טאַקע פאָדערט די אָנווענדונג פון דיעט אַ זייער גענויע אונטערזוכונג פון די קראַנקהייט־סימפּטאָמען, אַ ווי־ווייט־מעגלעך קלאָרע פאַרשטעלונג וועגן די סבות, וועלכע האָבן די קראַנקהייט אַרויסגערופן און וועגן דעם שטאָפּוועקסל־פּראָצעס, וועלכער קומט־פאָר אינם קראַנקן קערפּער.

די דיעט טאָר דעריבער נישט שאַבלאָניש אָנגעווענדט ווערן, זי מוז פון פאַל צו פאַל שטרענג אינדיווידואַליזירט ווערן; אָפטמאָל קומט־אויס אפילו צו פאַרייניקן צוויי, דריי און מער סיסטעמען, כדי צו שאַפן אַ ווירקזאַמע דיעט, וועלכע זאָל

זיין צומבעסטן צוגעפּאַסט צו דעם קראַנקהייט־פּאַל, וועלכן מיר האָבן צו באַהאַנדלען.

ביי דער אינדיווידואַליזירונג פון דער דיעט שפּילט, פאַרשטייט זיך, די הויפּט־ראָל דער שטאָפוועקסל־פּראָצעס אין קערפּער. דאָס פעסטשטעלן ווי־ווייט דער אָרגאַניזם רעאַגירט אויף דער דיעט.

אָבער „אפילו ביים אָפּהיטן די אינדיווידועלע אייגנשאַפטן פון קראַנקן, — מיינט פּראָפ. ט. ראָזענהיים, — קאָן מען נישט רעכענען אויף אַן אַבסאָלוט־איינהייטלעכן דיעטישן רעזשים, ווייל די נאַרונג, וועלכע איז אין אָנהייב אפילו גענוגנדיק, כדי צו פאַרהיטן דעם צו־שטאַרקן רעזערוו פון אייוויס אין דעם קערפּער, קאָן מיט דער צייט זיך אַרויסווייזן פאַר נישט גענוגנדיק. אין אַ צייט אַרום קאָן זיך ווידער אַרויסווייזן פאַר איבערפליסיק אַ טייל פון דער דיעט; אויף אַזאַ אופן קומט־אויס שטענדיק צו לאַווירן, כדי צו דערגרייכן דעם אָנגעמערקטן ציל און דאָס איז מעגלעך בלויז ביי אַ גאַנץ גענויען קאָנטראָלירן דעם שטאָפוועקסל־פּראָצעס".

ביים אַדורכפירן די דיעטע־קוראַציע מוז דער דאָקטער שטענדיק אין אַכט נעמען די קאָנטראָל און איבערוואַכונג איבער דעם שטאָפוועקסל־פּראָצעס אין קראַנקן אָרגאַניזם. ער מוז שטענדיק האָבן פאַר זיך אַ קלאָר בילד פון דעם, וואָס עס קומט פאָר אין מענטשלעכן קערפּער.

די קאָנטראָל פאָדערט נישט קיין שום ספּעציעלע אָנשטרענגונגען סיי מצד דעם דאָקטאָר, אַזוי אויך מצד דעם פּאַציענט.

ווי עס איז שוין געזאָגט, שטרעבט דער דאָקטאָר ביים אויפשטעלן די דיעט נישט נאָר צו פאַרהיטן און צו שוינען דעם קראַנקן אָרגאַניזם פון דער ווייטערדיקער ווירקונג אויף אים מצד די קראַנקהייט־ערנעגער, נאָר ער שטרעבט אויך צו גלייכער צייט זיי דירעקט צו באַקעמפן.

כדי די דאָזיקע אויפגאַבע לייכטער און דערפאָלגרייכער אַדורכצופירן, באַנוצט מען זיך נישט בלויז מיט באַגרענעצן דעם

צופור פון שפייז, נאָר גאַנץ אָפט ווערט אויך שטאַרק באַגרע־
נעצט דער צופור פון פ׳יסיקייט.

לויט דער דאָזיקער טעאָריע, צווינגט אַזאַ דיעט דאָס בלוט,
כדי נישט צו ווערן צופיל געדיכט, אויסצוזייגן די פליסי־
קייט־רעזערוון, וועלכע געפינען זיך אין די אַרומיקע געוועבן
און צוזאַמען דערמיט ווערן אויך מיטגעשלעפט פאַרשידענע שעד־
לעכע שטאָפן, וועלכע זענען אין די געוועבן.

מיט אַן ענלעכער דיעט פון פליסיקייט־אָפּציונג האָבן זיך
באַנוצט אייניקע דאָקטוירים־אַקושערן בנוגע צו שוואַנגערע
פרויען און האָבן אין דעם רוב פאַלן דערגרייכט אַ לייכטע און
גיכע געבורט, אפילו אין אַזעלכע פאַלן, ווו פריער פלעגט די
געבורט זיין פאַרבונדן מיט גרויסע שוועריקייטן און אָפטמאָל
אפילו מיט אַ געפאַר פאַרן לעבן.

אמת, צוזאַמען מיט די אומנוצלעכע שטראָפן, וועלכע ווערן
אויף אַזאַ אופן אַרויסגעצויגן פון אָרגאַניזם, ווערן אויך מיטגע־
שלעפט נוצלעכע שטאָפן, אָבער דער שאָדן איז אַ גאַנץ קנאַפּער
און גאָר אין אַ קורצער צייט ווערן זיי צוריק אויפגעשטעלט
אין אָרגאַניזם; דערפאַר אָבער זענען די נוצן פאַרן קראַנקן אָר־
גאַניזם זייער גרויסע.

די אויפגאַבע פון דער דיעטישער היילונג איז נישט נאָר
צו לינדערן די קראַנקהייט, נישט נאָר אויף דערווייל אָפּצושוואַכן
די ליידן, נאָר גאַנץ אָפט אויך ראַדיקאַל זי צו היילן, צו באַזייטיקן
די סבה פון דער קראַנקהייט. אמת, זי גיט נישט קיין גיכן
עפעקט, ווי ביי דער באַהאַנדלונג מיט מעדיקאַמענטן, עס דויערט
געוויינלעך אייניקע וואָכן ביז די רעזולטאַטן פון אַזאַ היילונג
לאָזן זיך באַמערקן. דאָס אָבער פאַרקלענערט נישט אויף קיין
איין האָר די וויכטיקייט פון דער דיעטישער קוראַציע, וועלכע,
ווי געזאָגט, ווערט אַלץ מער פּאָפּולער אין דער מעדיצינישער
וועלט און געפינט אַלץ מער אָנהענגער, ווי צווישן די קראַנקע, אַזוי
אויך צווישן די דאָקטוירים.

אַ באַזונדער גרויסע באַדייטונג פאַר דער פּאָפּולאַריזירונג

פון דער זייעטישער קוראַציע האָט, אָן ספק, געהאַט דער
אויבנדערמאָנטער וויסבאַדענער קאָנגרעס. דאָ איז געלייגט גע-
וואָרן דער יסוד פאַר דער נייער ריכטונג אין דער מעדיצין,
ביי וועלכער די דיעט, ווי בכלל די ווירקונג פון דער נאַטור,
באַקומען אַן אויבערהאַנט איבער דער היילונג מיט מעדיקאַ-
מענטן.

4

די קונסט פון עסן

עס איז נאָך נישט גענוג צו האָבן וואָס צו עסן, מע מוז נאָך וויסן — ווי צו עסן.

פון אַזאַ מין קונסט האָט געוויס ווייניק־ווער געהערט.

דוכט זיך, זאָל נאָר זיין וואָס צו עסן, ווי מיט דער קונסט פון עסן וועט מען זיך שוין אַן עצה געבן.

עס ווייזט זיך אָבער אַרויס, אַז די דאָזיקע פראַגע איז נישט אַזוי איינפאַך, ווי מע קאָן מיינען.

אַ ריי פאָרשונגען פון פאַרשידענע געלערטע און איבער־לעבענישן פון קראַנקע האָבן פעסטגעשטעלט, אַז די דאָזיקע פראַגע האָט אַ גרויסע באַדייטונג פאַר דעם מענטש.

פאַר דער געזונטהייט פון מענטשלעכן אָרגאַניזם איז נישט נאָר וויכטיק, וואָס מע עסט, נאָר אויך, ווי און ווען מע עסט.

דער ערשטער, וועלכער האָט אויפמערקזאַם געמאַכט אויף דער מעדיצינישער באַדייטונג פון ריכטיק עסן, איז געווען דער אַמעריקאַנער פלעטשער.

אייגנטלעך, האָט נאָך פיל פריער פאַר פלעטשערן אויף דער פראַגע אויפמערקזאַם געמאַכט דער ווענעציאַנער לודוויג פאָן קאָרנאַראָ, וועלכער, אַ דאַנק דער רעגלמעסיקייט און איינ־געהאַלטנקייט אין עסן און טרינקען, האָט זיך אויסגעהיילט פון

אַ רײַ שווערע לײדן און דערלעבט אַ טיפע עלטער פון איבער הונדערט יאָר.

נאָך מער אונטערזוכט און וויסנשאַפטלעך באַגרינדעט זענען די פאָרשונגען פון פלעטשער, וועלכער האָט אין 1897 אָנגעהויבן אָנווענדן אויף זיך די לערע פון קאָרנאַראָ.

זײַענדיק זייער רייך, האָט פלעטשער געלעבט ווי דאָס רוב רייכע מענטשן אין אונזער צייט — ער האָט אַ סך געגעסן און אַ סך געטרונקען און בכלל זיך געלאָזט ווילגיין. דער רעזולטאַט פון אַזאַ לעבן איז געווען, אַז צו 40 יאָר האָט ער געווויגן 87 קילאָגראַם. און דאָך, טראָץ דעם גוטן עסן, האָט ער זיך געפילט שוואַך און קראַנק. די קלענסטע אָנשטרענגונג פלעגט אים שטאַרק מיד מאַכן, ביי דעם מינדסטן נישט אָפּהיטן זיך פלעגט ער באַלד באַקומען אַ מאָגן־קראַמף און אַ מאָגן־קראַנקהייט. אָן אַ שלאָפמיטל פלעגט ער זיך נישט קאָנען באַגיין.

ווי דאָס רוב מענטשן אין זיין שטאַנד, האָט ער נישט געהאַט גענוג ווילנסקראַפט איבערצורייסן מיט אַזאַ אַרט לעבן.

ערשט ווען די לעבנפאַרזיכערונגס־געזעלשאַפט האָט צוליב זיין שוואַכן געזונט־צושטאַנד אים אָפּגעזאָגט אין פאַרזיכערונג, האָט ער ערשט פאַרשטאַנען, אַז מיט זיין געזונט־צושטאַנד איז נישט אינגאַנצן אין אָרדענונג.

זוכנדיק אַ מיטל ווי צו ראַטעווען זיין געזונט, האָט ער זיך דערמאָנט אָן דער לערע פון ענגלישן מיניסטער גלאַדסטאָון, וועלכער פלעגט הייסן יעדן ביסן צעקייען 32 מאָל, איידער מע שלינגט אים אַראָפּ; צו גלייכער צייט האָט ער שטאַרק באַגרעניצט דאָס עסן און טרינקען.

דער נייער אַרט לעבן האָט קירצלעך געבראַכט צו אַן אומדערוואַרטן רעזולטאַט.

אין פאַרלויף פון די ערשטע חדשים האָט ער פאַרלוירן 20 קילאָ געוויכט און דער פאַרנעם פון זיין קערפּער האָט זיך פאַרקלענערט פון 150 צענטימעטער אויף 93 און דער אַלגעמייַנער צושטאַנד האָט זיך באַדייטנדיק פאַרבעסערט.

די גרונט־ליניען פון פלעטשערס לערע קאָנען פאָרמולירט ווערן אין פאָלגנדיקע פונקטן:

1) עסן דאַרף מען בלויז דעמאָלט, ווען מע האָט אַפּעטיט. צווינגען זיך צום עסן, ווען קיין אַפּעטיט איז נישטאָ, טאָר מען נישט.

2) יעדער ביסן מוז זייער גוט צעקייט ווערן.

3) עסן דאַרף מען בלויז אַזויפיל, וויפל עס פאָדערט זיך כּדי דעם מאָגן צו זעטיקן. און נישט אַזויפיל, וויפל עס ליגט אויפן טעלער.

4) ביים עסן טאָר מען נישט פאַרנעמען זיך מיט זייטיקע זאַכן, נישט לייענען קיין צייטונג אָדער אַ בוך, נאָר די גאַנצע אויפמערקזאַמקייט קאָנצענטרירן אויפן עסן. מע טאָר אויך נישט עסן, ווען מ׳איז אויפגערעגט, אין אַ געדריקטער שטימונג און ענלעכן פּסיכישן צושטאַנד.

אַן אומבאַדינגטע פאָדערונג, כּדי אַדורכצופירן דאָס גרינטלעכע קייען, זענען שטאַרקע און געזונטע ציין, און דעריבער איז זייער וויכטיק צו ווענדן גרויס אויפמערקזאַמקייט אויף דעם צושטאַנד פון די ציין און נישט נאָר היילן די קראַנקהייט־פּראָצעסן, וועלכע קומען שוין פאָר, נאָר אויך יעדער אייציקער דאַרף לכל־הפּחות צוויי מאָל אַ יאָר לאָזן אונטערזוכן דעם צושטאַנד פון זיינע ציין.

מיט דער לערע פון פלעטשער האָבן זיך פאַרינטערעסירט פאַרשידענע געלערטע, און די גרעסטע פאַרדינסטן אויפן דאָזיקן געביט האָבן פּראָפ. פערסטער פון קעמברידזשער אוניווערזיטעט, פּראָפ. ציטענדען און פישער פון אַמעריקע.

זיי האָבן אַדורכגעפירט אַ ריי אונטערזוכונגען אויף פאַרשידענע צושטאַנדן (ביי דער אַרבעט און רו), וועלכע האָבן באַשטעטיקט די באַהויפּטונגען פון פלעטשער.

זיי האָבן פעסטגעשטעלט דעם פּרינציפּ, אַז דאָס צופיל עסן און טרינקען האָט גאַנץ די אָפּט, ערגסטע רעזולטאַטן פאַר דעם מענטשלעכן אָרגאַניזם, ווייל, ווי באַקאַנט, דאָס צו־רייכע עסן קאָן נישט אינגאַנצן פאַרדייעט ווערן און פאַרבלייבט אין

קערפּער אַלס שעדלעכע שטאָפן. דאָרט צעלייגן זיי זיך און רופן אַרויס פוילעניש, פון וועלכן עס אַנטשטייען די פאַרשידנסטע קראַנקהייטן.

„יעדע נאַרונג־מאַסע — זאָגט פּראָפעסאָר ציטענדען, — וועלכע שטייגט־איבער דאָס נאַטיר. עכע באַדערפעניש, באַדייט די אומנוצלעכע איבערלאָדונג פון קערפּער".

דאָס מוזן געדענקען אַלע, וואָס אַ דאַנק זייערע מאַטע־ריעלע מיטלען, האַלטן זיי פאַר דעם גרעסטן אויסדרוק פון זייער וווילשטאַנד, דאָס קאָנען גוט און פיל עסן און טרינקען.

דאָס מוזן אויך געדענקען אונזערע ליבנסווירדיקע און גאַסטפריינטלעכע באַלעבאָסטעס, וועלכע האַלטן פאַר זייער חוב און פאַר דעם גרעסטן אויסדרוק פון זייער גאַסטפריינטשאַפט צו קאָנען אַריינפּאַקן דעם גאַסט נאָך אַן איבעריק גלאָז טיי, נאַש־וואַרג אָדער שפּייז.

עס מוז איינמאָל פאַר אַלעמאָל אָנגענומען ווערן נישט צו צווינגען קיינעם צו עסן איבער דער מאָס, אָדער דעמאָלט, ווען ער האַלט, אַז ער איז שוין זאַט.

דאָס וועט אַ סך מענטשן פאַרהיטן פון קראַנקהייטן, מאָגן־קראַמף און אַנדערע ליידן, מיט וועלכע יעדער דאָקטאָר טרעפט זיך אַזוי אָפט און בפרט נאָך אַ שבתדיקן אָדער יום־טובדיקן עסן אָדער נאָך אַן אָוונט־עסן ביי אַ בעל־שמחה.

פאַרן געזונט־צושטאַנד פון מענטשן איז אויך נישט גלייכ־גילטיק די פראַגע, ווען מע זאָל עסן און ווי מע זאָל זיך פאַרהאַלטן ביים און נאָכן עסן.

פּראָפ. ראָזענהיים געפינט, אַז מע דאַרף זיך נישט נעמען תיכף נאָכן עסן צו דער אַרבעט, נאָר אַ געוויסע צייט מוז מען אָפּרוען. אמת, ביי איניקע מאָגן־קראַנקהייטן נייטיקט זיך דער קראַנקער אין אַ לייכטער באַוועגונג נאָך דעם עסן, כדי בעסער צו פאַרדייען, נאָר דאָס רוב נייטיקן זיך נישט אין דעם און עס איז פאַר זיי גלייכער אַ האַלבע שעה צו רוען.

מע טאָר אויך נישט זיך זעצן עסן תיכף נאָך דער אַר־בעט, מען טאָר אויך נישט עסן בשעת דער אַרבעט אָדער באַ־

וועגונג. די צייט פון עסן מוז זיין שטענדיק איינע און די זעלבע. דער מאָגן מוז זיך צוגעוויינען צו אַ געוויסער דיסציפּלינירטקייט, און דאָס איז מעגלעך בלויז דעמאָלט, ווען דאָס עסן קומט־פאָר אין באַשטימטע שעהן.

די אויבנדערמאָנטע פאָרשריפטן מוז יעדער איינער שטענדיק געדענקען, ווייל דאָס אָפּהיטן פון זיי קאָן פיל פאַרהיטן פון אַ שווערער קראַנקהייט און נישט איין קראַנקן וועט דאָס פאַרלייכטערן זיינע ליידן.

5

מילך

מילך געהער צו די פֿאַרשפּרייטסטע נאַרונג־מיטלען או נאָך אין די אַלטע צייטן האָט מילך געשמט פֿאַר אַן אויסגעצייכנטע נאַרונג, סיי פֿאַר דעם געזונטן, סיי פֿאַר דעם קראַנקן.

די ניייסטע פֿאָרשונגען און אונטערזוכונגען איבער דעם צוזאַמענשטעל פֿון מילך און איר ווירקונג ביי פֿאַרשידענע קראַנקהייטן האָט אין אַ גרויסער מאָס באַשטעטיקט די דאָזיקע מיינונג.

גוטע, ד. ה. נישט געפֿעלשטע מילך, באַשטייט פֿון וואַסער (86 — 89 %), אייוויייס (3,4 %), פֿעטס (3,7 %), צוקער (4,5 %), פֿאַרשידענע מינעראַלישע זאַלצן (0,7 %). פֿון די זאַלצן באַטרעפֿט אַן ערך אַ פֿירט־חלק קאַלך (וואַפּנע), אַ חוץ דעם באַזיצט די מילך נאָך אַ געוויסע צאָל באַקטעריען, וועלכע קאָנען ביי באַשטימטע באַדינגונגען אַרויסרופֿן ענדערונגען (ווי, למשל, דאָס זויער־ווערן) אין דער מילך.

דער צוזאַמענשטעל פֿון מילך איז אָבער אין אַ גרויסער מאָס אָפּהענגיק אויך פֿון קלימאַט און פֿון דעם וווקס פֿון דער בהמה. אַזוי איז פֿעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז די מילך פֿון קאַלטע געגנטן אַנטהאַלט מער פֿעטס און זאַלצן און ווייניקער צוקער, איידער די מילך אין אַ מעסיקערן אָדער הייסן קלימאַט, די מילך פֿון קליינע און גיך־וואַקסנדיקע בהמות אַנטהאַלט מער

איינוויס, ווי די מילך פון בהמות, וואָס וואַקסן פּאַמעלעך.

בכלל איז דער ווערט פון מילך אָפּהענגיק הויפּטזאַכלעך פון איר צוזאַמענשטעל: וואָס מער טרוקענע שטאָפן (זאַלצן) די מילך באַזיצט, אַלץ ווייניקער האָט זי וואַסער און אַלץ גרעסער איז איר נאַרונגס־ווערט.

וועגן דעם, אַז מילך ווירקט זייער גוט ביי אַ סך קראַנק־הייטן, האָט מען, ווי איך האָב שוין געזאָגט, נאָך פון פּאַרצייטן געוווּסט, עס זענען אָבער נישט קלאָר געווען די סבות פון דער דאָזיקער ווירקונג; ערשט אין 16־טן יאָרהונדערט האָט מען אָנגעהויבן מאַכן וויסנשאַפטלעכע אונטערזוכונגען, אָבער גאַנץ קלאָר איז די דאָזיקע פראַגע געוואָרן ערשט אין דער לעצטער צייט, אַ דאַנק די וויכטיקע פאָרשונגען און אונטערזוכונגען פון פּראָפ. ווינטער־ניץ, רעננערט, זשילבער, מעטשניקאָוו און אַנד.

די דערמאָנטע געלערטע האָבן פעסטגעשטעלט, אַז מילך באַזיצט צווישן אַנדערן אַ וויכטיקע אייגנשאַפט: אָפּצושטעלן און באַזייטיקן אין אַ געוויסער מאָס דאָס פוילן, וועלכעס קומט־פאָר ביי באַשטימטע באַדינגונגען אין מענטשלעכן מאָגן און הויפּט־זאַכלעך אין די געדערעם.

דער באַרימטער פּראָפ. מעטשניקאָוו, וועלכער האָט זייער פיל און לאַנג געאַרבעט איבער דער אַנטשטייונג און ווירקונג פון די באַקטעריען אין מענטשלעכן מאָגן און געדערעם, האַלט פאַר זייער צוועקמעסיק פאַרן געזונט פון מענטש צו געברויכן לע־בעדיקע מילך־באַקטעריען אין דער פאָרם פון זויער־מילך. ווייל אין זויער־מילך (שאַדלע) לעבן די דאָזיקע באַקטעריען אויף און ווערן דורך דער מילך אַריינגעפירט אין מענטשלעכן מאָגן און גע־דערעם, ווו אַ דאַנק זיי אַנטשטייט באַלד די מילך־זויערקייט, וועלכע פאַרשפּרייט איר ווירקונג איבער דעם גאַנצן אינהאַלט פון די געדערעם און באַזייטיקט דאָס פוילן און דאָס שעדלעכע ברויזן, וואָס קומט פאָר דאָרט.

די פראַנצויזישע געלערטע זשילבער און דאָמעניטשי האָבן באַוויזן, אַז ביי אַן אויסשליסלעך מילכיקער דיעט ווערט שוין

אויפן 5־טן טאָג קלענער די צאָל שעדלעכע באַקטעריען אין די געדערם.

דערביי מוז מען אָבער געדענקען, אַז זויער־מילך ווירקט, לויט דער באַהויפּטונג פון ביורנע, שטאַרקער און גיכער פון פרישער מילך.

אין דער מעדיצין איז פּאָפּולער די דיעט־קוראַציע פון דר. קאַרעללי, ווע כע באַשטייט אין דעם, וואָס אין דער ערש־טער וואָך פלעגט ער פאַרשרייבן זיינע פּאַציענטן 4 מאָל אַ טאָג צו אַ האַלב ביז אַ גאַנץ גלאָז רויע מאָגערע מילך. אַ חוץ מילך פלעגט ער נישט געבן קיין אַנדער שפּייז.

אויב אַזאַ דיעט פלעגט נישט אַרויסרופן קיין שלעכטע ווירקונג, פלעגט דר. קאַרעללי אין דער צווייטער וואָך פאַרגרע־סערן די טעגלעכע פּאָרציע מילך ביז 1½ ליטער אַ טאָג און ערשט אין דער דריטער וואָך פלעגט ער דערלויבן צו עסן אַ חוץ מילך אויך עפּעס געזאַלצנס, ווי הערינג אָדער ברויט מיט זאַלץ. ערשט נאָך 5—6 וואָכן פון אַזאַ שטרענגער מילך־דיעט, ווערט דערלויבט דאָס געוויינלעכע עסן, צוגעבנדיק אָבער דריי מאָל אַ טאָג מילך אָדער מילכיקע עסנס.

ווי ביי אַלע קוראַציעס, וואָס דרינגען־אַריין טיף אין אַלע טיילן פון מענטשלעכן קערפּער, רופט אויך די מילך־קו־ראַציע אָפּטמאָל אַרויס שטאַרקע קריזיסן, ווי קאָפּ־ווייטיק, ברעכן, שווייס א. אַז. וו. אַזעלכע קריזיסן זענען אָבער אָפט דער ווענד־פּונקט אין דער קראַנקהייט און צוליב דעם טאָר מען נישט, ווען די דאָזיקע דערשיינונגען באַווייזן זיך, איבעררייסן די דיעט, נאָר, פאַרקערט, אין גלייכער מאָס זי ווייטער פאָרזעצן, ווייל אַזאַ קריזיס דויערט נישט לאַנג און דערנאָך הייבט דער קראַנ־קער אָרגאַניזם אָן זיך גיך צו פאַרבעסערן.

ביים געברויך פון אַ סך מילך מוז מען שטאַרק אַכט לייגן אויף די ציין און יעדן טאָג זיי גרינטלעך רייניקן.

באַזונדערס גוטע רעזולטאַטן זענען דערגרייכט געוואָרן מיט דער מילך־דיעט ביי האַרץ־קראַנקהייטן, ביי אַרטעריאָסקלע־ראָז (פאַרקאַלכונג פון די בלוט־געפעסן), לעבערקראַנקהייטן און הויפּטזאַכלעך ביי פעטלייביקייט, ווייל, ווי פּראָפ. ראָזענהיים האָט

פעסטגעשטעלט, פאַרלירט דער אָרגאַניזם ביי אַן אויסשליסלעכער מילך־דיעט אַ באַדייטנדיקן טייל פון זיין פעטס און אייוויים.

פאַרקערט איז ווידער לעצטנס קלאָר געוואָרן, אַז ביי אַ ריי קראַנקהייטן, ווי פריער האָט מען כמעט אויסשליסלעך אָנגעווענדט אַ מילך־דיעט, ווערט איצט, לויט די נייסטע פאָרשונגען, די דאָזיקע דיעט גאַנץ שטאַרק באַגרענעצט.

אַזוי, למשל, איז מען געוווינט ביי נירן־קראַנקהייטן אָנצווענדן אַ שטרענגע מילך־דיעט.

אין איינעם פון די לעצטע מעדיצינישע מיטטיילונגען גיט־איבער ערנסט ראָמבערג וועגן די נייסטע מעטאָדן פון היילן נירן־קראַנקע, וועלכע זענען אויסגעפּרווט און אַדורכגעפירט געוואָרן אין דער אוניווערזיטעט־קליניק אין מינכען. אין דער מיטטיילונג ווערט געזאָגט: „די פריער אַזוי באַליבטע מילך־דיעט געפינט נישט מער קיין אָרט אין אונזערע היינטיקע אָנשויונגען איבער דער היילונג פון נירן־קראַנקע און באַזונדערס ביי שאַרפע פאָרמען פון דער דאָזיקער קראַנקהייט".

אויך ביי דער קראַנקהייט, וואָס ווערט אַרויסגערופן דורך דעם עודף פון אָקסאַל־זויער (וועלכער איז ביים עולם באַקאַנט אַלס „שטשאַוויאַן וואַפנע" אָדער פשוט „זאַמד"), ווערט איצט פאַרווערט צו געברויכן מילך, ווייל מילך באַזיצט זייער פיל קאַלך. אויך ביי קראַנקהייטן מיט אַ הויכער טעמפּעראַטור, באַזונדערס ביי דער אָפּט אַזוי שטאַרק פאַרשפּרייטער קראַנקהייט פון אינפלוענציע אָדער גריפּע, האָב איך אָפּטמאָל געזען אַ גיכע בעסערונג דורך פאַרבייטן מילך אויף אַנדערע פליסיקייטן.

ווי מיר זעען, פאַרנעמט די מילך אַן אָנגעזעען אָרט, ווי אין דער דיעטישער קוראַציע פון קראַנקע, אַזוי אויך אין דער דערנערונג פון געזונטע. מע מוז בלויז אַכטונג געבן, אַז די מילך זאָל זיין פריש און ריין פון פעלשונגען, וואָס איז אין די גרויסע שטעט, אמת, אַ גאַנץ שווערע, אָבער דאָך נישט קיין אוממעגלעכע זאַך פעסטצושטעלן.

דאָס איינפאַכסטע און צוגענגלעכסטע מיטל צו קאָנטראָלירן די פעטקייט פון מילך איז מיט דער הילף פון אַ ספּעציעל

גלעזערן רערל (וואָס הייסט אַרעאָמעטער און קאָסט סך הכל 1—2 גילדן).

דאָס באַנוצן זיך מיט דעם אַרעאָמעטער פאָדערט נישט קיין ספּעציעלע קענטשאַפט און יעדער איינער קאָן זיך דער־מיט באַנוצן פון ערשטן בליק אָן.

נישט זעלטן ווערט צו דער מילך צוגעגעבן אַ ביסל קאַר־טאָפל־מעל, בכדי עס זאָל זיין געדיכטער און אויסזען פעטער. די דאָזיקע פעלשונג איז אַ גאַנץ אָפטע און קאָן נאָכגעוויזן ווערן אויך אויף אַ גאַנץ לייכטן אופן. מע נעמט אַ לעפעלע מילך און מ׳לאָזט דאָרט אַריין איין טראָפּן יאָד (יאָדינע — Tera Jodi). אויב די מילך איז ריין, איז די קאָליר פון דער מילך אַ ברוינע (עס בלייבט די אייגענע קאָליר, וואָס דער יאָד האָט), איז אָבער אין דער מילך אַריינגעטאָן קאַרטאָפל־מעל, באַקומט די מילך אין לעפעלע אַ בלויע קאָליר.

ווען מיר רעדן וועגן דער באַדייטונג און ווירקונג פון מילך, קאָן מען נישט פאַרבייגיין דעם מין מילך, וועלכע איז באַקאַנט אונטער דעם נאָמען קעפיר. נאָר וועגן איר האָט מען אַזויפיל געפאָרשט און געשריבן, אַז עס לוינט זיך ספּעציעל אָפּ־צושטעלן אין אַ באַזונדער אַרטיקל.

8

קעפיר

קעפיר געהער, אמת, צו די מילך־פּראָדוקטן, אָבער ער פאַרנעמט אַ גאַנץ באַזונדער אָרט אין דער דערנערונג פון געזונטן מענטש און בפרט פון קראַנקן.

קעפיר איז אַ ברויזנדיק געטראַנק, צוגעגרייט פון קו־מילך דורכן צוגעבן צו איר ספּעציעלע שוועמלעך, וועלכע באַשטייען פון אייגנאַרטיקע באַקטעריען און הייוון.

דער נאָמען קעפיר שטאַמט פון טערקישן וואָרט קעף, וואָס באַטייט געזונט. בכלל איז קעפיר צומשטאַרקסטן פאַרשפּרייט אין די מזרח־לענדער און אין דערהויפּט אויף קאַווקאַז, וווּ דער קעפיר ווערט נישט געגאָסן אין פלעשער, ווי ביי אונז, נאָר אין לעדערנע טאָרבעס פון ציגענע פעל (אַזוי־גערופענע „בורדיוקי").

קעפיר באַזיצט פון 0,8 % ביז 1,5 % אַלקאָהאָל, איז גאַנץ רייך אין קוילן־זויערשטאָף, מילך־זויערע (לויט דר. ביל 0,56 % און לויט די אונטערזוכונגען פון דר. סאַדאָווען ביז 1,5 %).

דאָס איז אַן אָנגענעם, עטוואָס זויערדיק געטראַנק, וועלכעס ווערט לייכט פאַרדייעט און איז צו גלייכער צייט זייער נאַרהאַפטיק. צוליב דעם ווערט ער שטאַרק רעקאָמענדירט ביי אייניקע שווערע כראָנישע מאָגנקראַנקהייטן און אויך ביי לונגען־קראַנקהייטן.

לויט דער באַהויפּטונג פון פאָרשער, וועלכע האָבן אונ־טערזוכט די ווירקונג פון קאַפיר, ווירקט ער זייער גוט ביי אייניקע אַנטצינדונגס־קראַנקהייטן, ער פאַרלייכטערט דאָס אָפּגיין פון ליחות (פלעגמע), רעגולירט און באַרויקט דעם פאַרשטאַרקטן שטאָפּוועקסל ביי קראַנקע מיט אַ הויכער טעמפּעראַטור, פאַר־בעסערט דעם אַפּעטיט און ווירקט זייער גוט ביי כראָנישע מאָגן־קאַטאַרן. קאַפיר ווירקט אויך גוט ביי אַלגעמיינער שוואַכ־קייט און שלעכטער דערנערונג.

בלויז ביי אייניקע קראַנקהייטן און הויפּטזאַכלעך ביי פעטזוכט, ד. ה. ביי מענטשן, וואָס האָבן אַ נייגונג צו פעטליי־ביקייט, דאַרף מען פאָרזיכטיק זיין מיטן געברויכן קאַפיר.

ביי עלטערע מענטשן ווערט דער קאַפיר געברויכט פון צוויי ביז אַכט גלעזער טעגלעך. כדי צו דערגרייכן אַ גוטע ווירקונג, מוז מען גיך איבערגיין צו גרויסע פּאָרציעס, דאַן איז זיין ווירקונג גאַנץ בולט.

אַנדערש איז עס ביים קינד, וועלכעס באַגנוגנט זיך אויך מיט קליינע דאָזן פון קאַפיר, דערביי געלינגט עס נישט זעלטן אפילו מיט קליינע פּאָרציעס צו פאַרהיטן דעם יוגנטלעכן אָרגאַניזם פון גאַנץ שווערע קראַנקהייטן. עס מוז אויך גענומען ווערן אין אַכט, אַז דער קאַפיר, נישט נאָר, וואָס ער האָט נישט קיין שעדלעכע ווירקונג אויפן קינד, נאָר, פאַרקערט, ער שטאַרקט זיינע כחות און שאַפט אים אַ גוטע און געזונטע נאַרונג.

אין פאַרקויף קומען אין באַטראַכט 3־ערליי סאָרטן קאַפיר: איינטאָגיקער, צווייטאָגיקער און דרייטאָגיקער. דער איינטאָגיקער קאַפיר באַזיצט מער לאַקטאָזע, ווי די אַנדערע, און צוליב דעם רופט ער גיך אַרויס אַ ש אַפּן מאָגן, פאַרקערט, דער דרייטאָגי־קער קאַפיר שטאַרקט דעם מאָגן; אַ חוץ דעם האָט דער לעצ־טער אויך אַ מער שטאַרקנדיקערע ווירקונג, ווייל די אַלע אייגנ־שאַפטן פון קאַפיר געפינען זיך אין אים אין אַ גרעסערער מאָס.

עס טרעפט נישט זעלטן, ווי צווישן עלטערע מענטשן, אַזוי אויך צווישן קינדער, אַזעלכע, וואָס קאָנען נישט איינגעמען קיין קאַפיר אין דעם צושטאַנד, ווי ער ווערט צוגעגרייט,

דענסטמאָל איז גענוג צוצוגעבן עפּעס (אַ ביסל צוקער, אָדער אַן אַנדערע געשמאַקע זאַך) און דאַן איז ער געשמאַקער צום טרינקען.

קעפיר מוז געהאַלטן ווערן אין אַ קאַלט אָרט, אָבער טרינקען דאַרף מען נישט אַלע מאָל קאַלטערהייט, עס איז דאָ אַ ריי קראַנקהייטן, געוויסע מאָגן־ און געדערעם־קראַנקהייטן, וועלכע פאַרטראָגן נישט קיין קאַלטע שפּייז. דאָס אייגענע איז ביים געבן קעפיר קליינע קינדער. דאַן מוז דער קעפיר אָנגעוואַרעמט ווערן. צו דעם צוועק גיסט מען אָן די נייטיקע פּאָרציע קעפיר אין אַ גלאָז און מע שטעלט דאָס אַריין אין אַ געשיר מיט הייס וואַסער, אויף אַזאַ אופן דערוואַרעמט זיך דער קעפיר גאַנץ גיך.

פאַרן געברויכן מוז נאָך דער קעפיר גוט צעקלאַפּט אָדער אַדורכגעמישט ווערן מיט אַ לעפעלע, בכדי ער זאָל נישט זיין אַזוי געדיכט.

די גוטע ווירקונג פון קעפיר אויף דעם קראַנקן אָרגאַניזם האָט זיך באַזונדערס בולט אַרויסגעוויזן ביי קינדער. אַזוי דערציילט דר. הירש, וויאַזוי ער איז געקומען צו דער איבערצייגונג וועגן דער אויסגעצייכנטער ווירקונג פון דעם מיטל ביי קאָקלוש (קייך־הוסטן) און פאַרשידענע אַנדערע קראַנקהייטן ביי קינדער.

איינמאָל איז ער אַרויסגערופן געוואָרן צו אַ קינד פון צען חדשים, וועלכעס האָט געליטן אויף שווערע און לאַנג־דויערנדיקע קראַמף־אָנפאַלן פון קאָקלוש. די אָנפאַלן פלעגן זיין זייער שווערע און פלעגן זיך ענדיקן מיט ברעכן, אַזוי אַז דאָס קינד פלעגט ווערן אַלץ מער אויסגעמאָגערט און אָפּגעשוואַכט. נאָך פיר וואָכן קוראַציע מיט פאַרשידענע מעדיקאַמענטן האָט מען דאָס קינד געבראַכט צו אַזאַ צושטאַנד, אַז זיין לאגע איז געווען כמעט האָפענונגלאָז. דער פולס איז געווען זייער שוואַך און געאיילט (איבער 160 אין אַ מינוט), די טעמפּעראַטור האָט געהאַלטן צווישן 37,8 אינדערפרי און 38,2 אויפדערנאַכט.

אין אַזאַ צושטאַנד האָט זיך געפונען דאָס קראַנקע קינד,

ווען דער דאָקטאָר, גישט האָבנדיק מער קיין מעדיצין פֿאַרן קראַנקן, האָט פֿאָרגעלעגט צו געבן אים יעדע צוויי שעה צו 2—3 עס־לעפֿל שטאַרקן דרייטאָגעדיקן קעפֿיר.

שוין אויפֿן צווייטן טאָג איז קענטיק געווען אַ לייכטע בעסערונג, וועלכע האָט זיך פֿון טאָג צו טאָג געהויבן און אין פֿאַרלויף פֿון צוויי וואָכן איז דאָס קינד פֿולשטענדיק געזונט געוואָרן.

אַ צווייטן פֿאַל, וועלכן עס באַשרייבט דער אייגענער דר. הירש, איז פֿאָרגעקומען מיט אַ ניין־חדשימדיק קינד, וועלכעס איז קראַנק געוואָרן אויף קאָקלוש אין אַזאַ שטאַרקער פֿאָרם, אַז קיין מעדיצין האָט נישט געהאָלפֿן. ערשט דאָס אָנווענדן פֿון קעפֿיר האָט גאַנץ גיך אַריינגעבראַכט אַן ענדערונג אין דער קראַנקהייט; שוין דעם ערשטן טאָג איז דאָס קינד איינגעשלאָפֿן אויף צוויי שעה אָן אַ הוסט־אָנפֿאַל. פֿון דאַן האָט זיך אָנגעהויבן אַ בעסערונג, וועלכע האָט געבראַכט צו אַ פֿולער היילונג פֿון קינד.

בכלל האַלט דר. הירש, ווי אויך אַ ריי אַנדערע פּראַקטיצירנדיקע דאָקטוירים, אַז קעפֿיר האָט אַ באַזונדערס־גוטע ווירקונג ביי קאָקלוש, דערביי, פֿאַרשטייט זיך, איז זייער וויכטיק ריכטיק צוצופּאַסן די דאָזע און די קוואַליטעט פֿון קעפֿיר, כדי אויף אַזאַ אופֿן צו פֿאַרהיטן דאָס קראַנקע קינד פֿון אַ מאָגן־פֿאַרדאַרבונג אָדער אַן אַנדער קאָמפּליקאַציע.

די באַאָבאַכטונגען פֿון דר. הירש וועגן דער ווירקונג פֿון קעפֿיר ביי אַ ריי קראַנקהייט־צופֿאַלן, דערלויבן אים נאָך צו באַהויפּטן, אַז אַ דאַנק דעם אַלקאָהאָל, וואָס געפֿינט זיך אין קעפֿיר, באַזיצט ער אויך אַ שטאַרקע נאַרקאָטירנדיקע (פֿאַרשיכּורנדיקע, באַרוישנדיקע) ווירקונג, וועלכע פֿאַרקלענערט די רייצבאַרקייט פֿון שליימהויט פֿון די אָטעם־אָרגאַנען, באַרויקנדיק אויף אַזאַ אופֿן דעם הוסט און אַרויסרופֿנדיק צו גלייכער צייט אַ רויקן שלאָף.

אויך ביי נירן־קראַנקהייט האָבן דר. געאָרגיעווסקי, אָלזשאַנסקי, העקקער א. אַנד. באַמערקט אַ גוטע ווירקונג פֿון קעפֿיר.

אויך ביי קינדער מיט אַ שלאַפֿן מאָגן, ביי שוואַכע, אָפּ־

געמאַטערטע, בלאַסע א. אַז. וו. איז פעסטגעשטעלט געוואָרן זייער אַ גוטע ווירקונג פון קעפיר; דערביי מוז אָבער אָפּגע־היט ווערן, אַז ביים געברויכן קעפיר דורך קראַנקע און דער־הויפּט קינדער מיט פיבער, מוז אויך דאָס רעשט עסן זיין אַ רייכס און לייכט צום פאַרדייען. קליינע קינדער דאַרף מען געבן קע־פיר אָפטער, אַלע דריי שעה אומגעפער, און צו קליינע דאָזן, אַ דעסערט־ אָדער אַן עס־לעפל, אָפּהענגיק פון דעם עלטער, פון זיין געזונט־צושטאַנד.

אַזוי־אַרום קאָנען מיר פעסטשטעלן, אַז דער קעפיר, אויב ער איז נאָר גוט און ריכטיק צוגעגרייט, איז אַ זייער וויכטיק נער־מיטל פאַר געזונטע און נאָך מער פאַר קראַנקע, און נישט נאָר קינדער, נאָר אויך עלטערע מענטשן.

7

וואַסער

(געזייגלעכס און מינעראַל־וואַסער)

דאָס וואַסער־טרינקען צוליב קוראַציע־צוועקן האָט די אויפגאַבע אַדורכצופירן אַ גיכע דורכשפּילונג פון אָרגאַניזם און אויסצוואַשן פון אָרגאַניזם די פאַרשידענע שעדלעכע שטאָפן, וועלכע דאָס וואַסער טרעפט אויפן וועג.

קומענדיק אין מאָגן, לאָזט דאָס וואַסער פונאַנדער דעם מאָגן־זאַפט און דאָס עסן, וואָס געפינט זיך דאָרט, און פאַרוואַנדלט עס אין אַ פליסיקער מאַסע. ווען דאָס וואַסער דערגרייכט די דינערע געדערעם, רופט עס אַרויס שטאַרקערע באַוועגונגען פון די לעצטע און דאָס ווידער ווירקט אָפט אויף צו פאַרלייכטערן דעם שטול־גאַנג, בפרט ווען דאָס קאַלטע וואַסער ווערט גענומען אינדערפרי אויפן ניכטערן מאָגן.

אַ זייער וויכטיקע באַדייטונג ביים באַנוצן זיך מיט טרינק־וואַסער האָט די טעמפּעראַטור פון וואַסער.

35 ביז 38 גראַד וואַרעם וואַסער ווערט גערעכנט פאַר אינדיפערענט (גלייכגילטיק), ווייל עס רופט נישט אַרויס קיין אייגנאַרטיקע ווירקונג. ביז 60 גראַד דערוואַרעמט וואַסער ווערט נאָך על־פּי־רוב גוט פאַרטראָגן; ערשט ביי 65 גראַד הייס וואַסער איז עס שוין נישט מעגלעך צום טרינקען.

אין די שפּייז־רערן רופט־אַרויס דאָס וואַרעמע וואַסער (פון איבער 38 גראַד) אַ דערווייטערן זיך פון די בלוט־געפעסן, וואַ־

סער פון אונטער 36 גראַד רופט־אַרויס אַ פאַרענגערונג פון די געפעסן, ד. ה., אַז אין ערשטן פאַל (ביים טרינקען הייס וואַסער) ווערט דער בלוט־שטראָם אין קערפּער שטאַרקער; דערקייגן אין צווייטן פאַל (ביים טרינקען קאַלט וואַסער), ווערט דער בלוט־שטראָם שוואַכער.

די ווירקונג פון טעמפּעראַטור איז דערביי שטאַרקער, ווען דאָס וואַסער ווערט געטרונקען אויפן ניכטערן מאָגן.

די געשווינדקייט, מיט וועלכער דאָס וואַסער פליסט־אַדורך די שפּייז־רערן, איז אַלץ שטאַרקער, וואָס ווייטער די טעמפּעראַטור פון געטרונקענעם וואַסער איז פון דער אינדיפערענטער טעמפּעראַטור, ד. ה. וואָס הייסער אָדער קעלטער פון 36—38 גראַד דאָס וואַסער איז, אַלץ גיכער פליסט עס דורך דעם אָרגאַניזם.

דער פּולס ווערט ביים טרינקען קאַלט וואַסער פאַרקלענערט און פאַמעלעכער; ביי הייס וואַסער, פאַרקערט, שטאַרקער און גיכער. צוליב דעם טאַקע געברויכט מען קאַלט וואַסער, ווען מ׳איז אויפגערעגט, איבערגעשראָקן אָדער בכלל אין אַ צושטאַנד, ווען דאָס האַרץ קלאַפּט זייער שטאַרק און גיך. דערקייגן ביי אַן אָפּגעשוואַכטער האַרץ־טעטיקייט, ביי אָנמאַכט (חלשות) און ענלעכע דערשיינונגען, געברויכט מען הייסע געטראַנקען (ווי הייס וואַסער, טיי, קאַווע), כּדי צו שטאַרקן און צוציאָגן די אַרבעט פון בלוט־קרייזלויף.

אַ חוץ דעם אַלעמען ווירקט דאָס טרינקען וואַסער שטאַרק אויף דער אויסשיידונג פון קערפּער פון באַשטימטע שטאָפוועקסל־פּראָדוקטן, ווי האַרנשטאָף, פאָספאָרזויערע, שוועבעלזויערע אי ד. גל., וועלכע, אַלס אומנוציקע אָפּפאַלפּראָדוקטן, האָבן זיי בלויז אַ שעדלעכע ווירקונג אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם.

„די דאָזיקע ווירקונג — שרייבט פּראָפ. שטראַסער — האָט אין דער מעדיצין אַ גרויסע באַדייטונג, באַזונדערס דאָרט, ווו עס האַנדלט זיך וועגן באַזייטיקן גרעסערע סכומען פון האַרנזויערע און באַשטאַנד־טיילן פון גאַל. אויך ווען עס גייט וועגן אויסוואַשן די געוועבן און אויסשווענקען און באַזייטיקן פון אָר־

גאַניזם פאַרשידענע סמים, וועלכע האָבן זיך דאָרט אָנגעקליבן, וועגן אַדורכשווענקען און פריימאַכן די פאַרשטאָפּטע קראַנקע האָרן־קאַנאַלן און וועגן באַאיינפלוסן און צוויילן די אַרבעט פון געדערעם־קאַנאַל".

אין די אַמאָליקע צייטן איז די טרינק־קוראַציע מיט געווינלעך ריין וואַסער געווען מער אָנגענומען ביים עולם, ווי איצט. די פאַרשידענע מינעראַל־וואַסערן האָבן לעצטנס אַרויסגעשטופּט דאָס באַנוצן זיך מיט ריין וואַסער, ווייל מע האָט זיך איבערצייגט, אַז די ווירקונג פון מינעראַל־וואַסער ביי פאַרשידענע קראַנקהייטן ווירקט אַ סך גיכער און דערביי נייטיקט מען זיך אין אַ סך אַ קלענערן קוואַנטום וואַסער, ווי געוויינלעך.

דער אונטערשיד צווישן דעם געוויינלעכן וואַסער און מינעראַל־וואַסער באַשטייט אין דעם, וואָס דאָס מינעראַל־וואַסער האָט אין זיך אַ כּאַדייטנדיקע צאָל זאַלצן און אַנדערע באַשטאַנד־טיילן אין אַ געלעזטער פאָרם, ווי אויך פאַרשידענע גאַזן.

פּראָפ. קראַוס האַלט, אַז די ווירקונג פון וואַסער־טרינקען באַשטייט אויך אין אַ גרויסער מאָס אין דעם, וואָס עס מאַכט מעגלעך די פאַרשידענע ענדערונגען אין די צעלן, וועלכע זענען נייטיק פאַר דער רעגולירונג פון פאַרשידענע לעבנס־דערשיינונגען ביים מענטש.

אַ חוץ דער אַלגעמיינער ווירקונג, באַאיינפלוסן די זאַלצן און די גאַזן פון מינעראַל־וואַסער די פונקציעס פון די פאַרשידענע אָרגאַנען אין קערפּער, ווי אויך דעם אַלגעמיינעם שטאָף־וועקסל־פּראָצעס און די צוזאַמענזעצונג פון בלוט.

צוליב דעם אויך ווירקן די מינעראַל־וואַסערן אַ סך שטאַרקער אויפן האַרץ און אויפן בלוט־דרוק, ווי דאָס געוויינלעכע טרינק־וואַסער. באַזונדערס שטאַרק איז אין דער הינזיכט די ווירקונג פון אַזעלכע מינעראַל־וואַסערן, וואָס באַזיצן אין אַ באַדייטנדיקער מאָס אָפּפירנדיקע זאַלצן.

אויך די קוילן־זויערע, וועלכע געפינט זיך נישט זעלטן אין די מינעראַל־וואַסערן, קאָן, נישט אַרויסרופנדיק קיין שטיי־

נערונג פון בלוט־דרוק, דאָך האָבן אַ געוויסע ווירקונג אויפן האַרץ.

וואָס מער זאַלץ עס איז פונאַנדערגעלאָזט אין מינעראַל־וואַסער, אַלץ מער ציט עס אָפּ פליסיקייט פון די געוועבן, שטאַרקט דעם שטראָם פון לימפע און פון דעם אויסגעשידענעם האַרן, און פאַרשטאַרקט גלייכצייטיק די באַוועגונגען פון די געדערעם, צוליב וואָס דער שטאַרקער בלוט־דרוק אין דעם גע-פעס־סיסטעם ווערט אָפּגעשוואַכט און די אַרבעט פון האַרץ ווערט לייכטער און פרייער.

מע האַלט זיך ביי דער מיינונג, אַז אָפּגעשוואַכטע און גישט־לעבנספעיקע באַשטאַנדטיילן פון מאָגן און געדערעם ווערן אונטער דער ווירקונג פון די זאַלצן, וועלכע געפינען זיך אין די מינעראַל־וואַסערן, אָפּגעטיילט פון דער שליימהויט און אַרויסגעטריבן פון קערפּער און אויף זייער אָרט הייבט־אָן צו וואַקסן אַ פרישע הייטל.

אויף אַזאַ אופן ווערט דורכן מינעראַל־וואַסער גע-שאַפן אַ מעגלעכקייט פאַר רעגענעראַציע פון געוויסע טיילן פון מאָגן און געדערעם, וואָס איז העכסט־וויכטיק ביי כראָנישע אָדער קאַטאַרן פון מאָגן און געדערעם.

אויך ביי פאַרשידענע שטאָפּוועקסל־שטערונגען און אַנדע-רע קראַנקהייטן קאָנען מיר מיט דער הילף פון אַנטשפּרעכנדיקע מינעראַל־וואַסערן אַרויסרופן די צעפאַלונג פון אַלטע און געשע-דיקטע צעלן און געוועבן און אַן אויפלעבונג פון נייע און יונגע הייטלעך אויף זייער אָרט.

ווי מיר זעען אַלזוי איז דאָס וואַסער־טרינקען, הויפּטזאַכלעך פון מינעראַל־וואַסער, אַ העכסט־וויכטיקער היילונג־פּראָצעס, דורך וועלכן מיר דערגרייכן נישט זעלטן גישט קיין ערגערע רעזולטאַטן, ווי דורך פּראָשקעס און מיקסטורן.

אינם טאָג־טעגלעכן געברויך, ווען עס ווילט זיך טרינקען, איז דאָס צוועקמעסיקסטע צו באַנוצן פשוט ריין און קאַלט טרינק־וואַסער.

מ׳דאַרף בלויז אַכטונג געבן, אַז אין די ערטער, ווו

ס׳איז נישט פֿאַראַן קיין קאַנאַליזאַציע און ווו דאָס וואַסער ווערט נישט פֿאַרן געברויך פֿילטרירט, זאָל דאָס וואסער גענומען ווערן פֿון א ריינעם און גוט איינגעהאלטענעם ברונעם.

דאָרט אָבער, ווו די דאָזיקע זיכערקייט איז נישט פֿאראַן, און באזונדערס אין ערטער, ווו עס טרעפֿן זיך אָפּט אנשטעקעדיקע קראַנקהייטן, מוז דאָס טרינק־וואסער אומבאדינגט ווערן פֿריער געקאָכט און געהאַלטן אין אַ ריינער און פֿאַרמאַכטער כּלי.

מענשן, וועלכע ליידן אויף מאָגן־שלאפֿקייטן, הארץ־שוואכקייט, פֿעטלייביקע און אנד. מוזן אויסמיידן צו טרינקען א סך וואסער.

8

קאַווע און טיי

קאַווע און טיי, ווי באַוווסט, געהערן צו די אַממייסטן געברויכטע גענוס־מיטלען, סיי פון רייכן, סיי פון אָרעמען טייל פון דער באַפעלקערונג.

דאָס דערקלערט זיך דערמיט, וואָס דידאָזיקע אַרטיקלען זענען לייכט צוצוגרייטן, אָנגענעם און געשמאַק, און דער עיקר, פאַרהעלטעניסמעסיק ביליק. און טאַקע אָט צוליב דעם גרויסן געברויך פון קאַווע און טיי וועט זיין נישט אָן אינטע־רעס פאַר דעם לעזער צו וויסן, וואָס פאַר אַ ווירקונג די דאָזיקע גענוס־מיטלען האָבן פאַר זיין געזונט־צושטאנד.

דער הויפט־ווירקנדיקער באַשטאַנדטייל פון קאַווע איז קאָ פ ע י ן, וועלכער געפינט זיך אין קאַווע אין אַ גענוג גרויסער מאָס. אַזוי, למשל, איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז אַ גלאָז קאַווע, צוגעגרייט פון 15 גראַם געברענטע קאַווע, אנטהאלט אַן ערך איין דריטל גראַם קאָפעין און דאָס איז פאַר אַ סך מענטשן אַ גענוגנדיקע מאָס, כדי אַרויסצורופן ביי זיי שעדלעכע ווירקונג.

אייגנטלעך אנטהאלט קאַווע גאַנץ ווייניק נאַרונג־שטאָפן, הגם די פראַקטיק באַווייזט אונז, אַז די מענטשן, וועלכע גע־ברויכן אַ סך קאַווע, קאָנען זיך באַגיין מיט אַ קלענערער מאָס שפייז.

ביי אַ לאַנגיאָריקן געברויך פון קאַווע, רופט עס אַרויס אין מענטשלעכן אָרגאַניזם אַן ענלעכע דערשיינונג, ווי מיר טרעפן עס ביים געניוס פון אַלקאָהאָל: אויך קאַווע קאָן מיט דער צייט ווערן אַ קראַנקהאַפטיקע נויטווענדיקייט פון מענטש, אָן וועלכער אים וועט זיין שווער זיך צו באַגיין.

אין קליינע דאָזן, ד. ה. ביים באַנוצן זיך מיט ווייניק און שוואַכע קאַווע, ווערן בלויז גערייצט די נערוון־צענטערן אין מח; מיטעלע דאָזן ווירקן באַזונדערס שטאַרק אויף דער פאַנטאַזיע פון מענטש, וועלכע ווערט שטאַרק גערייצט; ביים געברויכן אָבער שטאַרקע און גרויסע דאָזן, ד. ה. ביים געברויכן אַ סך און זייער שטאַרקע קאַווע, קאָן אַנטשטיין האַרצקלאַפּעניש, שטאַרקע פסיכישע אויפרעגונגען, ציטערן פון די הענט און אפילו פון גאַנצן קערפער, דאָס געפיל פון שרעק און אומרויקייט; אויך, נישט זעלטן, רופט עס אַרויס אַ גערויש אין די אויערן, אַ נישט נאָרמאַלן פולס און, ענדלעך, אויך חלשות.

כדי זיך קלאָר צו מאַכן וועגן דער שעדלעכקייט פון קאַווע, זענען געמאַכט געוואָרן מצד פאַרשידענע געלערנטע אונטערזוכונגען איבער חיות, וועלכע מע האָט געפיטערט מיט קאַווע, און דאָ האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז שוין ביי מיטעלע דאָזן פלעגן די חיות דערשטיקט ווערן.

דאָס באַווייזט אונז, אַז דער געניוס פון קאַווע איז נישט אַזוי גאַנץ גלייכגילטיק פאַרן מענטש, ווי דער רוב מיינט.

עס פאַרשטייט זיך, אַז ביים מענטש איז די שעדלעכע ווירקונג פון קאָפעין באַדייטנדיק קלענער, ווי ביי חיות, און ס'איז אָפּהענגיק פון די אינדיווידועלע אייגנשאַפטן און געוווינהייטן פון מענטש.

אמת, עס זענען דאָ אייניקע קראַנקהייטן, ביי וועלכע דער געניוס פון קאַווע האָט אַן אויסגעשפּראָכן גוטע ווירקונג, אַזוי, למשל, זענען דאָ נישט לאַנג פאַרעפנטלעכט געוואָרן אין דייטשלאַנד די אונטערזוכונגען, וועלכע עס האָט געמאַכט ד"ר פרידבערג, און וועלכע באַווייזן, אַז ביי אַ ריי קראַנקהייטן,

וואָס זענען פאַרבונדן מיט האַרצשוואַכקייט, האָט דאָס טרינקען קאַווע אַ זייער גוטע ווירקונג; און — וואָס ס'איז דערביי דאָס אינטערעסאַנטסטע — אַז דאָס טרינקען פון קאַווע ווירקט דערביי בעסער, ווי די איינשפּריצונגען פון קאָפעין.

דער געברויך פון קאַווע אין א גרעסערער מאָס איז אויך פון לאנג אָן באקאנט אלס א מיטל קייגן שלאָף און ווערט נאָך עד־היום באַנוצט פון מענטשן, וואָס מוזן אַרבעטן ביי־נאַכט, כּדי צו פארטרייבן דעם שלאָף. הויפּטזאכלעך באנוצט זיך דערמיט די יוגנט אין די עקזאמענס־צייט, כּדי לייכטער צו מאכן זיך דאָס נאַכט־לערנען. דערביי פארגעסט מען אָבער וועגן די שווערע פאָלגן, וואָס אזא מין נאכט-ארבעט און אזא מין אָפּסמען דעם אָרגאניזם קאָן האָבן אויף דעם אלגעמיינעם געזונט־צושטאנד פון מענטשן און בפרט נאָך פון יונגן און נישט גענוג קרעפטיקן אָרגאניזם פון אונזערע קינדער.

„דער איבערמאָסיקער געברויך פון קאַווע — שרייבט מ אָ־ל ע ש אָ ט, — רופט־ארויס שלאָפלאָזיקייט און אויפרעגונג, וועלכע איז ענלעך צום צושטאנד פון שכּרות. עס אנטשטייט דאָס געפיל פון אומרויקייט, עלנד, קאָפּ־שווינדל, ציטערן פון אלע גלידער און, ענדלעך, דער פארלאנג נאָך פרישער לופט. דאָס לעצטע איז אויך געוויינלעך דאָס בעסטע מיטל אויף צו באַזייטיקן דעם דאָזיקן צושטאנד, וועלכער, אויב ער זאָל זיך צו־לאנג פארציען, קאָן ער אינגאנצן אומברענגען דעם מענטש".

פּראָפ. פאָן נאָאָרדען און פּראָפ. הוגאָ סאַלאָמאָן רעכענען-אויס אין זייער „האַנטבוך איבער דערנערונגסלערע" פאַרשידענע קראַנקהייט־צושטאַנדן, ביי וועלכע דער געברויך פון קאַווע רופט־אַרויס אַ שעדלעכע ווירקונג, צווישן וועלכע די פאַרשידענע פאָרמען פון נערוון-ליידן, בפרט ביי מענטשן שטאַרק אויפגערעגטע און אַזעלכע, וואָס זענען נישט בכּח זיך באַלד צו באַהערשן, פאַרנעמען אַ זייער וויכטיקן פּלאַץ.

עס טרעפט אויך אָפט, אַז מענטשן, וועלכע זענען מיד נאָך אַ שווערער אַרבעט, באַקומען אַ שטאַרקע האַרץ־קלאַפּעניש באַלד נאָכן טרינקען אַ פּאָר לעפעלעך קאַווע. באַזונדערס שעדלעך ווירקט קאַווע אויף מענטשן, וועלכע אַרבעטן גייסטיק.

בײַ זײ רײצט דער קאַפעין דעם אַזױ אױך שױן אױסגעמאַטערטן מח און דורך דעם אָפּטן געניס פון קאַװע קאָן קומען צו אַ פולער אָפּשװאַכונג פון דעם גאַנצן נערװן-סיסטעם, און דאָס קאָן פירן צו זײער שװערע לײדן, װי, למשל, שלאָפֿלאָזיקײט, אָפּט שװיצן, טרײסלען זיך פון די הענט און גיך מיד װערן בײַ דער קלענסטער אָנשטרענגונג. דערבײ איז אינטערעסאַנט, אַז דער דאָזיקער צושטאַנד קאָן על-פּי-רוב באַזײטיקט װערן נאָר דורך דעם װײטערדיקן באַנוצן קאַװע. אַזױאַרום קאָן דאָס פירן צו אַ צושטאַנד, װעלכן מיר זעען בײַ מאָרפיניסטן און װעלכער פירט צו אַ סיסטעמאַטישער אָפּסמונג פון די נערװן.

עס איז איבעריק דאָ אָנצװױיזן אױף דער שעדלעכקײט פון קאַװע פאַר קינדער. פּראָפ. װײגל האָט פעסטגעשטעלט, אַז קינדער פון פרויען, װעלכע טרינקען אַ סך קאַװע, זענען קערפּערלעך שװאַכער געבױט. דער קאָפעין דרינגט-אַרײן מיט דער מילך פון דער מאַמעס ברוסט אין בלוט פון קינד. און נישט זעלטן איז די סיבה פון פאַרשידענע דערשײנונגען בײם זײגעדיקן קינד (װי קראַמפן, מאָגן-לײדן און אַנד.) דאָס טרינקען קאַװע, בפרט שטאַרקע קאַװע, מצד דער מוטער אָדער אַם, װעלכע שטילט דאָס קינד.

אָט אין די אַלע פאַלן איז דאָס טרינקען קאַװע באַזונדערס שעדלעך.

עטװאָס שװאַכער איז די װירקונג פון טײ.

בײם געניסן טײ װירקט הױפּטזאַכלעך דער הױפּטבאַשטאַנדטײל פון טײ—דער טעון, דערבײ איז װיכטיק צו באַמערקן, אַז די ביליקערע סאָרטן טײ אַנטהאַלטן אַ גרעסערן פּראָצענט־זאַץ טעין, אײדער די טײערע.

אַלס נאַרונג־מיטל האָט טײ אַ גאַנץ קנאַפּע באַדײטונג, אַ סך װײניקער פון קאַװע. זי װירקט אױך אױפן נערװן־סיסטעם און דערהױפּט אױפן מח.

בײ צופיל טרינקען טײ װערט דער מענטש אין אַ געװיסער מאָס אױפגערעגט, אומרויִק, ער הײבט־אָן אַלץ אָפטער

צו ליידן אויף שלאָפלאָזיקייט און קאָפּ־ווייטיק; ביי שוואכע מענטשן אָדער ביי אזעלכע, וואָס טרינקען גאָר א סך טיי, קאָ־נען אנטשטיין אלגעמיינע קראנקהייטס־דערשיינונגען, ווי, למשל א פאַרשווערטער אָטעם, אלגעמיינע שוואכקייט וכדומה.

ביי אונז ווערט די טיי געברויכט מיט פארשידענע צו־גאָבן, ווי צוקער, ציטרין, מילך, קאָנפיטורן אדג״ל, די אמתע געברויכער פון טיי, די כינעזער און יאפּאנער, טרינקען גאָר ריינע טיי. עס געפינען זיך אין אזיע פעלקער, וועלכע מישן טיי מיט זאַלץ, פוטער, מעל און נאָך אַנדערע געשמאַק־צו־גאָבן און באַקן דערפון אַן אייגנאַרטיק געבעקס.

אין אייראָפּע איז דער געברויך פון טיי באַקאַנט געוואָרן ערשט אין יאָר 1559, דאָס טיי־טרינקען האָט זיך זייער פּאַמע־לעך פאַרשפּרייט. מיט דער צייט אָבער איז זי אַלץ מער און מער באַקאַנט געוואָרן אין אַלע טיילן פון דער וועלט און איצט איז כמעט נישטאָ קיין ווינקל אויף דער ערד, ווו אינאיינעם מיט דער אַלגעמיינער ציוויליזאַציע זאָל נישט אַריינגעבראַכט ווערן דער געברויך פון טיי.

די אָנהענגער פון אַ סך טיי טרינקען ווייזן אָפּט אָן, צו זייער פאַרטיידיקונג, אויפן ביישפּיל פון רוסלאַנד, ווו עס עקזיסטירט דער באַקאַנטער מנהג פון טרינקען „טיי מיט אַ האַנטוך״, ד״ה, מע טרינקט אזוי פיל טיי, אַז עס איז נייטיק אַ האַנטוך אויף אָפּצווווישן די טייכן שווייס, און דערביי זענען דידאָזיקע טיי־טרינקער, כלומרשט, גאַנץ געזונט.

די וואָס באַהויפּטן אַזוי, פאַרגעסן אָבער, אַז אַזאַ מין טיי טרינקען קומט פאָר על פי רוב אין גאַנץ אַנדערע באַדינ־גונגען, ווי די, אין וועלכע עס לעבט דער ייד, אין בפרט נאָך ביי די היינטיקע צייטן.

פון אַזאַ דוחק אָדער באַגרענעצונג פון דערנערונג, פון אַזאַ קאָפּדרייעניש און גייסטיקער אָנשטרענגונג, ווי מיר זעען דאָס ביי יידן, האָט נישט געוווסט דער רוסישער סוחר, האַנט־ווערקער א. אַז. וו. בפרט נאָך אין די צייטן פון צאַרישן רוס־לאַנד. און צוליב דעם איז אויך די שעדלעכע ווירקונג פון

טיי-געגוס אויף אים נישט אַזוי קענטיק געווען.

אין אמתן, אָבער, האָט אויך דאָ דער צו-גרויסער קוואַנטום פון פליסיקייט געמוזט ענדלעך אָפּשוואַכן און אָפּטמאָל אַפילו צעשטערן דעם שטאָפוועקסל־פּראָצעס אין אָרגאַניזם. די אייג־צלנע אָרגאַנען, ווי דאָס האַרץ, די נירן און אַנדערע, האָבן אַ צו־גרויסע אַרבעט צו לייסטן, כּדי צו בלייבן נישט געריירט. נאָר ביי דעם אַלגעמיינעם גוטן געזונט־צושטאַנד זייגעם, זענען די דאָזיקע שטערונגען און שעדיקונגען נישט אַזוי קענטיק געווען.

אין אַ גאַנץ אַנדערער לאַגע געפינט זיך דער ייד, ביי וועמען, ווי געזאָגט, דער מח איז אַזוי אויך גענוג אויסגעדאַרט פון זאָרג און דאגות, דאָס גאַנצע נערוון-סיסטעם איז אָנגעשטרענגט און אויסגעמאַטערט, אַזוי, אַז דער גענוס פון טיי און קאַווע אין אַ גרעסערער מאָס קאָן בלויז פאַרערגערן זייער געזונט-צו־שטאַנד און דאָס נאָכטון די רוסן קאָן דאָ אין קיין פאַל נישט באַרעכטיקט ווערן.

דער אונטערשיד אין דער ווירקונג פון קאַווע און טיי איז אין אַ גרויסער מאָס אָפּהענגיק פון זייערע אייגנשאַפטן, אַזוי, למשל, איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז קאַווע איילט־צו די באַוועגונגען פון בלוט אין קערפּער, טיי, פאַרקערט, האַלט עטוואָס איין. ביידע אָבער רייצן זיי דאָס נערוון־סיסטעם.

פ ל אַ ט אָ ן אונטערשיידט אויף פאָלגנדיקן אופן די ווירקונג פון די ביידע געטראַנקען: „קאַווע, האַלט ער, הייבט־אויף די פעיקייטן פון מענטשן צו לעבהאַפטן און לייכטן שמועס, דער־פון נעמט זיך דאָס אַזוי באַליבטע ביי פרויען „שמועסן ביי אַ גלעזל קאַווע". אין קייגנטייל טייג פירט צו שמועסן פון אַ מער ערנסטן כאַראַקטער, ווייל זיי פאַרשטאַרקט די שאַרפזיניקייט און דעם קלאָרן פאַרשטאַנד און רופט־אַרויס אַ נייגונג צום דענקען. דערפון שטאַמען די אַזוי-גערופענע „עסטעטישע שמועסן ביי אַ גלעזל טיי".

עס איז איבעריק צו זאָגן, אַז פאַר קינדער מוז דער גענוס פון קאַווע און טיי באַזונדערס שטאַרק באַגרענעצט ווערן. קינדער יינגער פון 10 יאָר טאָרן בכלל קיין קאַווע נישט טרינקען און טיי

בלויז גאַנץ שוואַכע און מיט אַ סך מילך. עלטערע קינדער קע־נען באַקומען העכסטנס איין גלאָז קאַווע און איין גלאָז טיי טעגלעך, דערביי פאַרשטייט זיך, אַז סיי טיי, סיי קאַווע פאַר קינדער מוזן זיין צוגעגרייט גאַנץ לייכט. שטאַרקע טיי אָדער שטאַרקע קאַווע איז פאַר קיין פאַל נישט דערלאָזבאַר פאַר קינ־דער און יוגנט, יינגער פון 18—20 יאָר.

„אין דער איצטיקער צייט,—באַמערקט פלאַטען,—ווערן די נערוון־קראַנקהייטן ביי קינדער גערעכנט פאַר אַ גאַנץ גע־וויינלעכער דערשיינונג, שולדיק דערין אָבער איז הויפּטזאַכלעך דאָס געברויכן קאַווע, טיי, פלייש, ווייַן און ביר".

און נישט בלויז פאַרן יחיד, נאָר אויך פאַרן כּלל איז שעדלעך דאָס געברויכן קאַווע און טיי.

„עס איז נישט קיין וווּנדער,—זאָגט ד"ר מונדע,—וואָס דער מענטשלעכער דור ווערט אַלץ שוואַכער. פון דער צייט אָן, ווען מילך, קאַרטאָפל און מעל־זופּ זענען פאַרביטן געוואָרן אויף קאַווע, טיי און שאָקאָלאַד, פון דער צייט אָן, ווען אַפילו די נישט־רייכע, די, וואָס לעבן פון זייער אייגענער אַרבעט־האַלטן־אונטער זייער קיום נישט מיט נאַרהאַפטיקע שפייזן, נאָר מיט רייצנדיקע און אויפרעגנדיקע מיטלען און גיבן־אויס אויף אַל־קאָהאָל און טאַבאַק די געלטער, וועלכע וואָלטן געדאַרפט פאַר־ווענדט ווערן אויף געזונטער נאַרונג, — פון דעמאָלט גייט דער כּח און די שיינקייט פון דער מענטשהייט אין אַ גיכן טעמפּ באַרג־אַראָפּ".

דאָס אַלץ באַווייזט אונז גענוג בולט, ווי נייטיק עס איז צו באַגרענעצן דאָס טרינקען קאַווע און טיי אַפילו פאַרן דערוואַקסענעם ביז צוזאַמען 2—3 גלעזער אַ טאָג, ד. ה. ביז אַזויפיל, וויפל עס איז נויטווענדיק פאַרן טעגלעכן געברויך פון מענטשן.

9

ב ר ו י ט

ווען מיר גייען־איבער פון פליסיקער נאַרונג צו פעסטער מוזן מיר קודם־כל זיך אַביסל אָפּשטעלן אויף דער באַדייטונג, וועלכע עס האָט דאָס ברויט פאַרן מענטשלעכן געזונט.

פון אייביק אָן און אין אַלע וועלט־טיילן ווערט ברויט פאַררעכנט פאַר דער הויפּט־נאַרונג פון מענטשן. די סיבה דער־פון איז די, וואָס דאָס ברויט אַנטהאַלט אין זיך די אייגנשאַפטן און שטאָפן, אין וועלכע דער מענטשלעכער אָרגאַניזם נייטיקט זיך צומשטאַרקסטן. צוליב דעם פאָדערט זיך אויך, אַז ברויט זאָל פאַרנעמען דאָס ערשטע אָרט צווישן די שפּייזן, וועלכע דער מענטש פאַרצערט יעדן טאָג. עס איז אויך פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז די נאַרהאַפטיקייט פון די אַנדערע פּראָדוקטן שטייגט באַדייטנדיק, ווען זיי ווערן געגעסן צוזאַמען מיט ברויט.

ביי אונז ווערט געברויכט על־פּי־רוב ווייצן־אָדער קאָרן־ברויט, דאָס לעצטע באַשטייט פון אייניקע מינים, אָפּהענגיק פון דעם, פון וואָס פאַר אַ מין מעל דאָס ברויט ווערט געבאַקן.

די ספּעציעלע אונטערזוכונגען פון ספּעציאַליסטן וועגן דער קוואַליטעט פון ברויט האָבן באַוויזן, אז די נאַרונג־שטאָפן, וועלכע געפינען זיך אין די רויע, נישט צעמאָלענע קערנער, ווערן אין די לעצטע פאַרטיילט נישט גלייכמעסיק. אַזוי, למשל, איז דער אינעווייניקסטער טייל פון ווייץ, דאָס

אַזוי־גערופענע „ווייסע האַרץ" פון ווייצענעם קערן, זייער רייך אין קלייסטער־שטאָפן און הויפּטזאַכלעך אין קראָכמאַל, וועלכער פאַרשאַפט דאָס ברען־מאַטעריאַל פאַרן מענטשלעכן אָרגאַניזם. אויף דער אויסן־זייט פון קאָרן, באַלד אונטער דעם הייטל, געפינט זיך דער קלייען, וועלכער האָט אַ זייער וויכטיקע אַרבעט אַדורכצומאַכן אינם אָרגאַניזם — ער שאַפט די אייוייס־שטאָפן, וועלכע העלפן־מיט אויסאַרבעטן די פאַרשידענע געוועבן, שטאַרקן דאָס בלוט א. אַ. וו.

דער קלייען, צוליב זיינע אייגנאַרטיקע באַשטאַנדטיילן, האָט אַ גרויסע באַדייטונג פאַר דער פאַרדייוּנג, ווייל ער רייצט די געדערעם און רופט־אַרויס אַ שטילגאַנג ביים מענטש און אַחוץ דעם העלפט ער צו, אַז דער פאַרדייוּנגס־פּראָצעס זאָל פאָרקומען גיכער און בעסער.

אויף דערדאָזיקער אייגנשאַפט פון די קלייען האָט מיט אַ צייט צוריק אָנגעוויזן דער אַמעריקאַנער פּראָפעסאָר גראַהאַם. דערדאָזיקער געלערטער איז, אויפן סמך פון אַ ריי אונטערזוכונגען, געקומען צו דער איבערצייגונג, אַז ברויט, וואָס ווערט געבאַקן פון דין־געמאָלן און גוט אַדורכגעזיפּט מעל, פון וועלכן דער קלייען ווערט באַזייטיקט, קאָן אַרויסרופן פאַרשידענע קראַנקהייטן ביים מענטש. דערפאַר האָט ער פאָרגעלייגט צו באַקן ברויט פון גראָב־געמאָלן מעל, וועלכעס זאָל אַנטהאַלטן אַ באַדייטנדיקן סכום קלייען. אַזאַ ברויט איז באַקאַנט אויך אין אונזערע מקומות אונטערן נאָמען „גראַהאַם־ברויט". אין דייטשלאַנד איז לעצטנס שטאַרק פאַרשפּרייט אַזאַ מין ברויט (פון גראָב־געמאָלן קאָרן־מעל) אונטער דעם נאָמען „פּומפּערניקל־ברויט". עס אַנטהאַלט אָבער אַ ביסל צופיל זויערקייט און רופט־אַרויס נאָכן עסן אַ שטאַרק ברויזן און גאַזן אין מאָגן און אין די געדערעם.

צומגעזונטסטן און בעסטן איז צו געברויכן דאָס געוויינלעכע ריינע קאָרענע („ראַזעווע") ברויט פון דיק־געמאָלן מעל. דאָס איז דאָס געזונטסטע און בעסטע ברויט פאַרן מענטש. דער פויער אין דאָרף עסט געוויינלעך אַזאַ ברויט און דאָס

ווירקט אויך אויף זיין געזונט־צושטאַנד, וועלכער איז אַ סך אַ בעסערער, איידער ביי די שטאָטישע איינוווינער.

אַ חוץ דאָס גראָב־געמאָלענע קאָרן־מעל ווערן אויך גע־ברויכט עטלעכע אַנדערע סאָרטן פון דעם אייגענעם מעל, ווי, למשל, געבייטלטס („פעטלעוואַני״), ווו דאָס מעל ווערט פריער דורכגעזיפּט. ווייס ברויט פון גראָב־געמאָלן ווייצן־מעל איז באַ־קאַנט אונטערן נאָמען „סיטני״, ווייל עס זעטיקט בעסער, ווי אַנדערע סאָרטן ברויט.

ליידער אָבער איז נישט יעדער אימשטאַנד אַזאַ ברויט צו עסן. באַזונדערס אָפט טרעפט זיך עס ביי אַזעלכע מענטשן, וועל־כע זענען פון קינדווייז אָן געוויינט געוואָרן צו לייכטע און „איידעלע״ שפּייזן און זייער מאָגן איז נישט בכח צו פאַרדייען אַזאַ מין ברויט.

די אייגענע דערשיינונג זעען מיר אויך ביי מענטשן, וועלכע פירן אַ רויק און ווינציק־באַוועגלעכן אַרט לעבן, אָדער וואָס צוליבן איבערמאָסיקן געברויך פון אַלקאָהאָל, קאַווע, טיי, פּאַפּיראָסן און ד. גל. האָבן זיי צעשטערט די נאָרמאַלע לייס־טונג־פעיקייט פון זייער מאָגן. ק. שולץ, וועלכער האָט זייער פיל איבער דער פראַגע געאַרבעט, האלט פאר געוווּנטשן, אַז ביי מענטשן פון א שוואכן גוף און ביי אזעלכע, וואָס מאכן ווינציק באוועגונגען, ווי, למשל, לערנער, שרייבער, קינסטלער, ביורא־אָנגעשטעלטע, די, וואָס ארבעטן אין נאָדל־פאך, וכדומה, זאָלן זייער טעגלעכע פּאָרציע ברויט איינטיילן אין צוויי חלקים: 1/3 זאָל באשטיין פון גראָב־געמאָלן מעל, וועלכעס אַנטהאַלט אויך א סך קלייען, (למשל, גראהאם־ברויט) און 2/3 זאָל באשטיין פון דין־געמאָלן (ווייצנס אָדער ענלעכס), דערביי דארף מען דיביידע סאָרטן ברויט עסן גלייכצייטיק. אַזעלכע ברייטלעך מיט אזאַ געמישטן געהאלט ווערן אָפט געברויכט אין מיליטער.

פראָפ. גוסטאוו יעגער באמערקט וועגן דעם אונטערשיד צווישן ברויט פון גראָב־געמאָלן מעל (מיט קלייען) און דין־געמאָלן ווייצן־מעל, אז ביי דעם ברויט, וועלכעס אנטהאלט

נישט אין זיך קיין קלייען און קודם כל ביי ווייצן־ברויט, פעלן די נייטיקע שטאָפן, פון וועלכע עס בילדן־זיך־אויס די מוסקולן. עס פעלן אויך אזעלכע שטאָפן, אין וועלכע עס נייטיקן זיך די ביינער ביים מענטש, ווי אויך זיינע ציין, בכדי זיך צו אנטוויקלען און צו שטארקן; ווייטער, פעלן אויך דאָרט די שטאָפן, וועלכע דערנערן דעם מח און די נערוון.

ווי מיר זעען, שפילט דאָס ברויט א געוואלטיק גרויסע ראָל אין דער דערנערונג פון מענטשן און אין דעם, אז דאָס ברויט זאָל ווערן ריכטיק צוגעגרייט און געבאקן פון א געזונט מעל, זענען פאראינטערעסירט נישט נאָר יחידים, נאָר אויך דער גאנצער כלל, ווייל פון דעם איז אין א גרויסער מאָס אָפּהענגיק דער געזונט־צושטאנד פון דער באפעלקערונג.

מיר געדענקען נאָך די מאסן־קראנהייטן, וועלכע האָבן זיך אָנגעהויבן פארשפרייטן אין פוילן אין די יאָרן 1919—1920 צוליב דעם געברויך פון ספעציעלע סאָרטן פיין־געמאָלן ווייצן־מעל, וועלכע זענען דאן געשיקט געוואָרן צו אונז פון אמעריקע.

ווי מיר האָבן פריער שוין באמערקט, ווירקט דאָס גראָב־געמאָלענע שווארצע ברויט אויפן מאָגן און אויף די געדערעם און דערפאר איז זייער ראַטזאם, אז מענטשן, וועלכע ליידן אויף א פעסטן מאָגן (אָבסטרוקציע, עצירות) זאָלן געברויכן אזא ברויט; דערקייגן איז אזא ברויט שעדלעך פאר מענטשן, וועלכע ליידן אויף א לויזן מאָגן (שלשול) אָדער אויף א לייכט־רייצבארן מאָגן.

צום סוף אַ פּאָר ווערטער, ווי אַזוי דערקענען, צי דאָס ברויט איז גוט אויסגעבאַקן. דאָס איז גאַנץ פּשוט. מע קלאַפּט מיט די פינגער אינמיטן ברייטל, אויב עס איז גוט אויסגעבאַקן, באַקומט זיך אַ הוילער קלאַנג, ווי פון אַ פּוסטער כלי, אין קייגנפאַל, ווען דאָס ברויט איז נאָך נישט אויסגעבאַקן, באַקומט זיך אַ טעמפּער קלאַנג. אַן אַנדער סימן איז, אַז ווען מע טוט אַ לייכטן קוועטש מיטן פינגער אין דעם ווייכן טייל פון אַ פריש צעשניטן ברויט און עס בלייבט אומפאַרענדערט, ד. ה. עס

עס גלייכט זיך אויס דאָס גריבל, וועלכעס מיר האָבן געמאַכט ביים קוועטשן דאָס טייג מיטן פינגער, — איז דאָס אַ סימן, אַז דאָס ברויט איז גוט אויסגעבאַקן.

ענדלעך, דערקענען אַנדערע דאָס גוט־געבאַקענע ברויט נאָך זיין אייגנאַרטיקן געשמאַקן ריח און טעם.

וועלכער פון די אויבנאויסגערעכנטע מינים ברויט איז דער געזינטסטער, איז אָפּהענגיק פונם צושטאַנד פון מאָגן. דאָך אָבער האַלט ד"ר דאָק, וועלכער האָט אַ סך יאָרן גע־לעבט בלויז פון גרינסן און ברויט, אַז אין דער הינזיכט גע-הערט דעם אויבנאָן דעם „גראַהאַם-ברויט", וואָס איז נישט נאָר אַן ערשט־קלאַסיקער נאַרונגסמיטל, נאָר אויך אַ ווילטיקער היילמיטל.

„דאָס דאָזיקע ברויט, זאָגט ד"ר דאָק, איז העלסט נוצ-לעך פאַר אונדזער אָרגאַניזם, ווייל מיר קאָנען זיך מיט אים דערנערן אָן שום געפאַר דאָס גאַנצע לעבן. פון דער אַנדע-רער זייט געהערט דאָס „גראַהאַם-ברויט" צו די ווירקזאַמסטע מיטלען, וועלכע דערלאָזן נישט די קישקעס אָפּשוואַכן זייער טעטיקייט, ווייל ביים באַנוצן זיך מיט דעם ברויט, ווערט כמעט אומנוצלעך דאָס געברויכן פון קינסטלעכע אָפּפיר־מיטלען, וועלכע, ווי באַקאַנט, פאַרשאַפן נישט על פי רוב קיין גרוי-סע טובה דעם מאָגן און די געדערעם".

יעדער מין ברויט מוז ווערן גוט און גרינטלעך צעקייט.

ווי מיר זעען, אַלזוי, איז גאָרנישט אַזוי גלייכגילטיק פאַרן מענטשן, וואָס פאַר אַ ברויט ער עסט. און איך בין זי־כער, אַז דאָס באַקענען זיך מיט דער דאָזיקער קורצער באַ-שרייבונג וועט אַ סך לעזער שטאַרק צונוץ קומען.

10

אייער.

אייער געהערן צו דער צוגענגלעכסטער און פֿאַרשפּרייטסטער נאַרונג פֿונעם מענטש, אומאָפּהענגיק פֿון זיין שטאַנד און מאַטעריעלער לאַגע.

ווי ביים פּויער אין דאָרף, אַזוי אויך ביים רייכסטן גרויסשטאָטישן איינוווינער, פֿאַרנעמט דאָס איי אַן אָנגעזעען אָרט אין דער טאָג־טעגלעכער דערנערונג.

און דאָס איז גאָרנישט קיין ווונדער. דאָס איי איז נישט בלויז אַ גאַנץ צוגענגלעכע שפּייז, נאָר אויך זייער נאַרהאַפֿט, געשמאַק און לייכט פֿאַרדייַלעך.

עס איז אָבער נישט ריכטיק די מיינונג, וועלכע הערשט ביים ברייטן עולם, אַז איין איי איז כמעט אַזוי נאַרהאַפֿטיק, ווי אַ האַלב פֿונט פֿלייש: אין דער אמתן ווערט גערעכנט, אַז 3 אייער האָבן אין זיך קוים דעם זעלבן ווערט, וואָס אַ פֿערטל פֿונט (ד. ה. 10 דעקא) פֿלייש.

ווי באַקאַנט, באַשטייט דאָס איי פֿון אַ ווייסל און אַ געלכל. דאָס לעצטע מאַכט אויס כמעט אַ דריטל פֿונעם גאַנצן איי און איז אַ סך זעטיקער פֿונעם ווייסל (אַן ערך פֿיר מאָל זעטיקער), צוליב זיין באַדייטנדיקן סכום פֿעטס.

באַזונדערס וויכטיק איז דאָס געלכל צוליב זיין גרעסערער צאָל לעציטין (אַזאַ מין שטאָף, וועלכער האָט אַ וויכ־

טיקע באַדייטונג פאַרן וואַקסנדיקן אָרגאַניזם).

פון דעם איז אויך געדרונגען, אַז דאָס געלכל איז זייער געזונט פאַר קינדער.

אַחוץ לעציטין, אַנטהאַלט דאָס געלכל אויך פאָספאָר און אייזן.

אַ דאַנק דעם, ווערט דאָס איי מיט רעכט צוגערעכנט צו די מאכלים, וועלכע שטאַרקן דאָס בלוט ביים מענטשן.

די אייער ווערן געגעסן אויף דרייערליי אופנים: רויע, שיטערע (לויזע אָדער געזאָטענע) און האַרטע.

די דערפאַרונג לערנט אונדז, אַז דאָס האַרטע איי איז פאַר דאָס רוב מענטשן, בפרט נאָך פאַר אַזעלכע, וועלכע ליידן אויפן מאָגן, גאַנץ שווער צו פאַרדייען, אַלנפאַלס, אַ סך שווערער, איידער דאָס שיטערע איי.

די אונטערזוכונגען פון ד״ר פּענטזאָלד האָבן באַוויזן, אַז דאָס האַרטע איי פארלאזט דעם מאָגן אין 2—3 שעה אַרום, בשעת דאָס שיטערע איי פארלאזט דעם מאָגן אין 1—2 שעה אַרום. דאָס רויע איי בלייבט אויך אין מאָגן, ביז עס ווערט דאָרט פאַרדייעט, פון 2 ביז 3 שעה.

ווי מיר זעען, אַלזאָ, איז דאָס געזונטסטע איי—דאָס שיטערע און נישט דאָס האַרטע און אויך נישט דאָס רויע.

עס איז אַזוי־אַרום ניט ריכטיק די מיינונג פון אַ גרויסן טייל מענטשן, אַז דאָס געזונטסטע איי איז דאָס רויע, און זיי באַמיען זיך טאַקע, וואָס מער אַזעלכע אייער אויסצוטרינקען.

באַזונדערס נישט גינסטיק ווירקט דאָס רויע ווייסל פון איי, וואָס ווערט גאַנץ פּאַמעלעך איבערגעקאָכט פון דעם מאָגנזאַפט.

פאַרקערט, דאָס שיטערע איי טרעפט אין מאָגן אָן אויף גינסטיקע באַדינגונגען און פאָדערט נישט קיין גרויסע אָנשטרענגונג ביים איבערגיין פון מאָגן אין די געדערעם.

דאָס האַרטע איי ווערט אויך, ווי מיר האָבן שוין פריער אָנגעוויזן, שווערער פאַרדייעט אין מאָגן. חוצדעם, קאָן דאָס האַרטע איי, לויט דער מיינונג פון ד״ר שלעזינגער, רייצן

די אָנגעצונדענע שליימהויט פון מאָגן (ביי קראַנקע אויף אַ מאָגנקאַטאַר).

דאָס איי ווערט ביי געזונטע מענטשן כמעט אינגאַנצן פאַרצערט (לויט דער באַהויפּטונג פון פּראָפ. רובענס ביז 95—97 פּראָצ. פון זיין אייוווייס און פעט־אַנטהאַלט).

אַ חוץ די אַלע מעלות, האָבן אייער אָבער אויך אַ גאַנץ היפּשן פעלער—זיי רופן אָפּט אַרויס אין מאָגן און, דער עיקר, אין די געדערעם אַ פּראָצעס פון פוילעניש; דערביי איז דער דאָזיקער פּראָצעס אַ לייכטערער און אַן אָפּטערער ביי רויע אייער, איידער ביי געקאָכטע, ד. ה. אַזעלכע, וועלכע האָבן זיך געפונען אונטער דער ווירקונג פון היץ.

דערפאַר דאַרפן מענטשן, ביי וועלכע דער מאָגן קאָכט פאַמעלעך און זיי ליידן בכלל אויף גאַזן אין מאָגן און אין די געדערעם, זיך אויסהיטן פון עסן אייער. אין בעסטן פאַל קאָנען אַזעלכע מענטשן עסן בלויז 1—2 אייער, אָבער דאָס אויך נאָר אַלס הוספה צו אַנדערע מאכלים.

וואָס איז נוגע דעם געברויך פון אייער ביי קראַנקהייטן פון די נירן, איז נישט ריכטיק די מיינונג, אַז ווייל דער אַנאַליז ווייזט אַרויס אייווייס אין אורין, טאָר מען נישט עסן קיין אייער.

די אונטערזוכונגען פון אַ ריי דאָקטוירים, ווי, למשל, פּריאָר, העס און אַנד., האָבן נישט אַרויסגעפונען קיין שעדלעכע ווירקונג אויף די נירן ביים געברויכן אייער דורך נירן־ליידנדיקע.

דאָס אייגענע איז אויך אין אַ געוויסער מאָס נוגע די קראַנקע אויף אַרטרעטיזם, פאַר וועלכע אַ באַגרענעצטע צאָל אייער איז נישט שעדלעך.

וואָס עס ווירקט אָבער יאָ שעדלעך ביי מענטשן, וועלכע ליידן אויף די נירן אָדער אויף אַרטרעטיזם, איז—דאָס פוילן פון די אייער אין מאָגן און אין די געדער/עם. לויט דער מיינונג פון פּראָפ. מינקאָווסקי, קאָן דאָס פוילן פירן צו דער אויסבילדונג פון טאַקסישע פּראָדוקטן (אַזעלכע מינים סם) אין

קערפער, וועלכע ווירקן פונקט ווי בליי אָדער אַנדערע סמים גינסטיק אויפן ארטרעטיזם און אויף דער נירן-אנציינדונג.

דערפאַר דאַרף מען ביי די דאָזיקע קראַנקהייטן אומבאַ־דינגט אויסמיידן רויע אָדער האַרטע אייער.

צום סוף וויל איך דאָ נאָך באַמערקן די באַזונדערע נוצ־לעכקייט פון אייער פאַר צוקערקראַנקע, צוליב זייער נאַר־האַפטיקייט און אויך דערפאַר, וואָס די אייער פאַרגרע־סערן אין אַ גאַנץ קליינער מאָס דעם צוקער-אַנטהאַלט אין קערפער.

וואָס שייך קינדער, איז פאַראַן אַ מיינונג, אַז יונגע קינדער זאָלן באַקומען וואָס ווינציקער אייווייסל, וועלכעס ווירקט אויף זיי אומגינסטיק (בפרט אויף זייער נערוונסיסטעם). דאָס געלכל פון איי אָבער איז געזונט און, ווי געזאָגט, ווירקט דער לעציטין, פאספאר און אייזן פון געלכל זייער גינסטיק אויף דעם וווקס און פיזישער אַנטוויקלונג פונם קינד.

11

פלייש.

פלייש איז פון אייביק אָן פאַררעכנט געוואָרן פאַרן אָנגעזעטיקסטן נאַרונגס-מיטל, און נישט איין ייד הונגערט אונטער די גאַנצע וואָך, אָבער אויף שבת מוז ער האָבן אַ שטיקל פלייש.

פאַר דעם גרעסטן טייל מענטשן איז דאָס פלייש דער וויכטיקסטער טייל פון זייער נארונג. אָן אַ שטיקל פלייש, אין וואָס פאַר א פאָרם און צושטאַנד עס זאָל נישט זיין, איז ביי זיי דאָס עסן — קיין עסן נישט.

דאָס פלייש באַשטייט, אַזוי ווי דאָס איי, הויפּטזאַכלעך פון אייוויס און פעטס. דער געשמאַק פון פלייש איז אָפּהענגיק פון די עקסטראַקטיווע שטאָפן, וועלכע דאָס פלייש האָט אין זיך און וועלכע זענען אינם אַלטעגלעכן לעבן באַקאַנט אַלס „פלייש-עקסטראַקט" אָדער „סאָוס".

דאָס פלייש רופט אַרויס אין מאָגן אַ פאַרשטאָפּנדיקע ווירקונג, ד. ה., אַז ביי אַ גרעסערן געברויך פון פלייש הייבט דער מענטש אָן צו ליידן אויף עצירות.

דערפון נעמט זיך דאָס, וואָס די ענגלענדער און אַמעריקאַנער, וועלכע עסן, ווי באַקאַנט, אַ סך פלייש, באַנוצן זיך גלייכצייטיק אויך מיט אַ סך ירקות און פירות. ווייל אַ דאַנק דער אָפּפירנדיקער ווירקונג פון די לעצטע, ווערט אין אַ געוויסער

מאָס אָפּגעשוואַכט די שעדלעכע ווירקונג פון פלייש אויפן מאָגן.

בנוגע דער ווירקונג פון פלייש אויפן מאָגן און אויף דער פאַרדייונג — איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז ווייס פלייש ווירקט צום לייכטסטן. ווייטער גייט געקאָכט פלייש (אפילו שוואַרץ) און צום סוף, אַלס די שווערסטע שפּייז, איז דאָס געבראָטענע שוואַרצע פלייש.

מען מוז אויך געדענקען, אַז פלייש רופט גאַנץ לייכט אַרויס אין מאָגן און אין די געדערעם פוילעניש־פּראָצעסן. צום שטאַרקסטן ווירקן אין דער דאָזיקער הינזיכט — 1) נישט גאָר פריש פלייש און 2) רוי פלייש. אינם לעצטן פאַל רופט אַרויס דאָס פוילן פונם פלייש — דאָס פרישע אומפאַרענדערטע בלוט פונם רויען פלייש, וועלכעס ווירקט, ווי ד"ר שלעזינגער דריקט זיך אויס, אַזוי ווי ברענשטאָף, וועלכער צינדט זיך לייכט אָן און פון וועלכן דאָס פוילן גייט לייכט איבער אויך אויף די איבעריקע באַשטאַנדטיילן פון דעם פאַרצערטן פלייש.

דאָס פוילן פון רוי־געגעסענעם פלייש קאָן לייכט אַרויס־רופן פאַרשידענע דערשיינונגען, ווי אין מאָגן און אין די גע־דערעם (גאַזן, קראַמפּן און ד. גל.), אַזוי אויך אויף דער אוי־סערלעכער הויט (פלעקן, אויסשלאָג וכדומה).

פון דעם איז צו זען, אַז רוי פלייש, בפרט נאָך אַזעל־כעס, וואָס אַנטהאַלט אַ סך בלוט, איז אין אַ געוויסער מאָס שעדלעכער פאַרן אָרגאַניזם, איידער געקאָכט אָדער אפילו גע־בראָטן פלייש.

עס וועט דאָ זיין אינטערעסאַנט צו באַמערקן, אַז אַ גרויסע באַדייטונג אויף דעם היגיענישן צושטאַנד פון פלייש האָט אויך די שחיטה. אַזוי באַמערקט איינער פון די באַדייטנדיקערע פאַכלייט אין דער דיעטעטישער קוראַציע, דער פּריוואַט־דאָ־צענט פון ווינער אוניווערזיטעט, ד"ר ווילהעלם שלעזינ־גער, אַז די ריטועלע שחיטה ביי די סעמיטישע פעלקער דאַרף דערפאַר גערעכנט ווערן פאַר אַ דיעטעטיש ריכטיקע „מאָס־נאַמע", ווייל אַ דאַנק דעם אַרט שחטן, פאַרלירט די בהמה איר גרעסטן טייל בלוט און דערמיט ווערט אויך אָפּגעשוואַכט די

מעגלעכקייט, אַז דאָס פלייש זאָל אָנהייבן צו פוילן אין מאָגן.

דאָס פלייש פון עופות איז שוין פון לאַנג אַנערקענט געוואָרן פאַר לייכטער צום פאַרדייען, איידער די אַנדערע מינים פלייש. קודם כל איז דאָס נוגע יונגע הינער און אויך יונגע טויבן. אַזוי, למשל, איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז פלייש פון אַ יונגער הון ווערט פאַרדייעט אין לערך 2—3 שעה, דאַקעגן דאָס פלייש פון אַ קאַטשקע אָדער גענדזנס פאַרבלייבט אין מאָגן ביז $4\frac{1}{2}$ שעה און אָפטמאָל אַפילו נאָך לענגער.

געקאָכט הינערן פלייש רעכנט זיך פאַרן לייכטסט פליישיק עסן, ווייל ביים קאָכן ווערט דער גרעסטער טייל פון זיעם פעטס צעלאָזן און עס גייט איבער אין דער זופּ.

פון די באַזונדערע פלייששפּייזן קומען דאָ אין באַטראַכט די פליישזופּ און פלייש-גאַלאַרעטע.

בוליאָן (פליישזופּ, יויך) אַנטהאַלט אין זיך אין אַ גרויסער מאָס פלייש-עקסטראַקט און פעטס, וועלכע, ווי מיר האָבן שוין אָנגעוויזן, ווערט ביים קאָכן פונם פלייש פאַנאַנדער־געלאָזן און גייט דעמאָלט איבער אינם וואַסער, אין וועלכן דאָס פלייש קאָכט זיך.

די פאַרשפּרייטע מיינונג פונם עולם וועגן דער נאַרהאַפ־טיקייט פון בוליאָן, איז נישט קיין באַגרינדעטע. פּראָפ. טרומפּ (פון מינכען) ווייזט אָן, אַז 1 ליטער בוליאָן גיט בלויז 8 קאַלאָריען וואַרעמקייט דעם קערפּער, אין דער צייט, ווען דאָס אייגענע קוואַנטום מילך גיט 650 אַזעלכע קאַלאָריען, ד. ה., אַז מילך גיט 80 מאָל מער כּוח דעם אָרגאַניזם, איידער די גלייכע פּאָרציע בוליאָן.

די דיעטעטישע באַדייטונג פון פליישזופּ ליגט אין איר „אָנרעגנדיקער ווירקונג" אויפן אַפּעטיט.

די אונטערזוכונג פון פּראָפ. פּאַוולאָוו האָט פעסטגע־שטעלט, אַז די פליישזופּ שטאַרקט דעם אַפּעטיט, ווייל אַ דאַנק דער דאָזיקער זופּ, שאַפט זיך אַ גרעסערער סכום מאָגנזאַפט,

וועלכער אי. רייך אין זאַלצזויער און דאָס שטאַרקט דעם אַפּעטיט.

דערפאַר ווערט אויך די פליישזופּ מיט דערפאָלג באַנוצט ביי פארשידענע נערוועזע ליידן פון מאָגן, ביי וועלכן דער אָפּגאַנג פון מאָגנזאַפט איז אַן אָפּגעשוואַכטער.

פאַרקערט, ווידער, איז דאָס באַנוצן זיך מיט פליישזופּ שטרענג פאַרווערט ביי אַזעלכע מענטשן, וועלכע ליידן אויף אַ צו שטאַרקן אָפּגאַנג פון מאָגנזאַפט (למשל, ביי געוויסע מאָגן-קראַנקהייטן, ביי געשווירן אין מאָגן און אנד.).

אַחוץ דאָס שטאַרקן דעם אַפּעטיט, רייצט אויך די פלייש־זופּ דעם צענטראַלן נערוונסיסטעם און די צירקולאַציע-אָרגאַנען. דערמיט דערקלערט זיך די גאַנץ אָפּטע דערשיינונג, אַז מענטשן, וועלכע זענען פסיכיש און פיזיש שטאַרק אָנגעשטרענגט און אָפּגעשוואַכט, פילן זיך, נאָך אַ טעלער שטאַרקער און פרישער פליישזופּ, גאַנץ אַנדערש — פרישער און שטאַרקער.

אויך דער פולס ווערט שטאַרקער און צוגעאיילט נאָכן פאַרצערן אַ טעלער שטאַרקע פליישזופּ. דערפאַר ווערט אויך אַזאַ זופּ באַנוצט ביי אַזעלכע מענטשן, ביי וועלכע דאָס האַרץ איז אָפּגעשוואַכט.

פאַרקערט, מענטשן, וועלכע ליידן אויף אַ שטאַרקער האַרץ-קלאַפּעניש און וועלכע ווערן אָפט שטאַרק אויפגערעגט, מוזן ווי ווייט מעגלעך ווינציקער געברויכן פליישזופּ, און דאָס אויך נישט קיין שטאַרקע.

וואָס איז נוגע אַנדערע קראַנקהייטן, ווייזט, למשל, פּראָפ. סענאַטאָר אן אויף דער שעדלעכער ווירקונג פון פליישזופּ אויף די קראַנקע נירן און ער האַלט, אַז ביי אַ נירן־קראַנקהייט זאָל מען אויסמיידן אַזאַ זופּ.

דאָס אייגענע איז אויך ביי אַרטרעטיזם, ווייל דער עקס־טראַקט פון פלייש, וועלכער גייט איבער אין דער זופּ, ווערט באַטראַכט פאַר דעם הויפּט-שאַפער פונם האַרנזויער, וועלכער רופט אַרויס דער אַרטרעטיזם.

פּראָפ. שטרויס האָט, למשל, פעסטגעשטעלט, אַז

נאָכן איינעמען 50 גראַם (לערך 3 עסלעפל) פלייש־עקסטראַקט, שטייגט דער האַרנזויער כּמעט אויף טאָפּלט.

די גאַלאַרעטע (פּעטשאַ) איז גאַנץ לייכט צום פאַרדייען, און אַ דאַנק איר רייכן אַנטהאַלט פון פעטס און קוילן־וואַסערשטאָף, קאָן זי פאַרווענדט ווערן דאָרט, ווו עס פאָדערן זיך לייכט פאַרדייליכע עסנס, ווי, למשל, ביי פיבער.

עס איז אויך וויכטיק צו וויסן, אַז די גאַלאַרעטע פוילט נישט אין די געדערעם; פאַרקערט, זי פאַרמאָגט נאָך געוויסע שטאָפן, וועלכע באַזייטיקן די סמים פון מאָגן.

דאָך, אָבער, צוליב דעם, וואָס אין איר גייען אַריין אין אַ באַדייטנדיקער מאָס פלייש-עקסטראַקטן, איז זי שעדלעך פאַר נירן-ליידנדיקע, אַטרעט־קער און ענלעכע קראַנקע.

דאָס אייגענע איז אויך נוגע דעם פלייש, וועלכעס, ווי באַקאַנט, איז דאָך אויך רייך אין פאַרשידענע שעדלעכע עקסטראַקט־שטאָפן.

אויב אַן אַרטרעטיקער אָדער נירן־ליידנדיקער וויל שוין יאָ עסן פלייש, זאָל ער, לכל הפּחות, זיך באַנוצן בלויז מיט געקאָכט און דערהויפּט ווייס פלייש.

ביי דער צוקערקראַנקהייט האָט זינט אַ סך יאָרן געהערשט די מיינונג, אַז פלייש איז נישט נאָר נישט שעדלעך פאַר אַזעלכע קראַנקע, נאָר פאַרקערט, אַז ס'איז פאַר זיי די צוועקמעסיקסטע נאַרונג.

ערשט די אונטערזוכונגען פון פּראָפ. נוינין וועגן דער שעדלעכקייט פונם אייוויס פאַרן צוקערקראַנקן און דערנאָך אויך די נייערע דערפאַרונגען פון ד״ר. קאָליש, האָבן געענצלעך געענדערט די פריערדיקע באַציונג צו פלייש פאַר צוקערליידנדיקע.

איצט ווערט דער געברויך פון פלייש דורך אַזעלכע קראַנקע באַגרענעצט ביז אַ מינימום.

אויך ביי נערוונליידנדיקע מענטשן ווערט איצט דער געברויך פון פלייש שטאַרק באַגרענעצט.

בכלל איז דער געוואַלטיקער גלויבן אין דער נאַרונגס-

קראַפּט און נוצלעכקייט פֿון פֿלייש פֿאַרן מענטשן לעצטנס שטאַרק געפֿאַלן.

דערצו האָבן שטאַרק מיטגעהאָלפֿן פֿאַרשידענע ספּעציעלע אונטערזוכונגען וועגן דער אמתער באַדייטונג פֿון פֿלייש פֿאַרן מענטשלעכן אָרגאַניזם.

איך האָב דאָ נישט די מעגלעכקייט אויף דער דאָזיקער פֿראַגע זיך לענגער אָפּצושטעלן. איך וועל דאָ באַרירן בלויז די מיינונג פֿון דעם ענגלישן אַרצט, אַ. ה יי ג.

דער לעצטער האָט זיך ספּעציעל פֿאַרנומען מיטן אונטערזוכן די ווירקונג פֿון האַרנזויער אויפֿן מענטשן און דאָ איז ער געקומען צו דער איבערצייגונג, אַז אויפֿן אויסבילדן זיך פֿון האַרנזויער ווירקט צומערגסטן דאָס פֿלייש און אַלע שפּייזפּראָדוקטן, וועלכע ווערן פֿון פֿלייש געמאַכט.

באַזונדערס שעדלעך ווירקן — רוי פֿלייש, די עקסטראַקטן פֿון פֿלייש און פֿליישזופּ.

דאָס געברויכן פֿון די דאָזיקע שפּייזן הייבט טאַקע גיך דעם פּסיכישן צושטאַנד פֿון מענטשן. אַזאַ צושטאַנד דויערט אָבער פֿאַרהעלטענישמעסיק נישט לאַנג.

ער קומט דערפֿאַר צו דער מסקנה, אַז די געהייבענע שטימונג באַדייט דאָ נישט אַ צוּוואוקס פֿון כּוחות, נאָר עס אַנטוויקלט גיכער די פֿאַראַנענע באַהאַלטענע כּוחות און דערפֿאַר, מיטן מאָמענט, ווי די דאָזיקע פֿאַרדעקטע כּוחות גייען אויס, אַנטשטייט אַ רעאַקציע, אַ צוריקפֿאַלן פֿון דער געהייבענער שטימונג.

אַזויאַרום האַלט ד״ר הייג, אַז ביי די מענטשן, וועלכע געברויכן שטענדיק אַ סך פֿלייש, איז על פּי רוב קענטיק אַ צושטאַנד פֿון אַ כראָנישער אויסגעמאַטערטקייט, וועלכער איז דערהויפּט צו דערקענען אינדערפֿרי, ווייל אַזעלכע מענטשן ליידן געוויינטלעך אויף אַ פֿיזישער און גייסטיקער אָפּגעשוואַכטקייט און אויף אַ געדריקטער שטימונג.

דעם דאָזיקן צושטאַנד פּרוּווט מען געוויינטלעך באַזייטיקן מיט דער הילף פֿון אַלקאָהאָל, פּאַפּיראָסן און ענלעכע שעדלע־

כֿע מיטלען, אין וועלכֿע עס נייטיקן זיך נישט אָבער די, וועלכֿע דערנערן זיך נישט מיט קיין סך פלייש.

אין צוזאַמענהאַנג דערמיט ברענגט ד"ר ג. זעלס פאַר אַ ביישפּיל די דערפאַרונגען פון ספּאָרטקלובן אין ענגלאַנד, דייטשלאַנד און אַנד. לענדער, ווו עס ווערן אָפּט איינגעאָרדנט קאָנקורסן אויף גיין (ווער עס וועט לענגער קאָנען גיין), און עס ווייזט זיך אַרויס, אַז כמעט שטענדיק זיגן די, וועלכע באַנוצן נישט קיין אַלקאָהאָל און נישט קיין פלייש.

דער דייטשער געלערנטער, פּראָפ. בעלץ, האָט געמאַכֿט אַ ריי פאָרשונגען אין יאַפּאָניע ביי די דאָרטיקע לאַסטטרעגעס (קוליס), וועלכֿע, ווי באַוווּסט, דערנערן זיך כמעט אויסשליסלעך מיט ירקות און פירות. עס האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז די דאָזיקע קוליס האָבן אַ געוואַלדיקן כוח און אויסדויער ביים לויפן און שלעפּן וועגעלעך.

אָבער ווען זיי האָבן אָנגעהייבן זיך צו דערנערן אויך מיט פלייש, האָט די דאָזיקע אייגנשאַפט זייערע זיך אָנגעהייבן גיך צו פאַרקלענערן.

ענלעכֿע באַאָבאַכטונגען האָבן אויך געמאַכט אַנדערע פאָרשער און כמעט מיט דעם אייגענעם רעזולטאַט.

בכלל איז צו באַמערקן אין די לעצטע פאָר צענדליק יאָר אַ שטאַרקע פאַרקלענערונג פון דער פּאָפּולאַריטעט פון פלייש. די אַמעריקאַנישע און פראַנצויזישע דאָקטוירים האָבן זיך שוין זייט אַ געוויסער צייט אָפּגעזאָגט פון דער קוראַציע מיט אַ פליישרייכער דיעטע ביי שווינדזוכֿטיקע קראַנקע. לעצטנס האָט אויך דער באַקאַנטער ספּעציאַליסט פאַר שווינדזוכט ד"ר זויער־ברוך (מינכֿען) שטאַרק פאַרקלענערט דעם געברויך פון פלייש ביי שווינדזוכט־ליידנדיקע. ער רעקאָמענדירט אַזעלכֿע קראַנקע נישט מער, ווי 300 גראַם פלייש אַ וואָך און פאַרווערט אינגאַנצן צו געברויכן קאָנסערוון, וווּרשט און אַנדערע געזאַלצענע מאכֿלים. דאַקעגן, לייגט ער פאָר צו געברויכן אַ סך גרינס, אויבסט און פעטס (פּוטער, אייל).

געווירקט דערויף האָבן נישט נאָר די שטרעבונגען און

די אַגיטאַציע פון די וועגעטאַריאַנער (די, וואָס האַלטן בלויז פון פלאַנצלעכער באַרונג און זענען קעגן געברויך פון פלייש און בכלל לעבעדיקע באַשעפענישן, ווי בהמות, עופות, פיש וכדומה), נאָר אויך די וויסנשאַפטלעכע אַרבעטן פון די פראָפעסאָרן רובנער און וואָאיט. לויט מיין מיינונג איז נישט ריכטיק די פאָדערונג, אַז דער מענטש זאָל זיך אינגאַנצן אָפּזאָגן פון עסן פלייש. איך האַלט אָבער פאַר אומבאַדינגט צוועקמעסיק, אַז דער געברויך פון פלייש זאָל באַגרענעצט ווערן ביז אַ מינימום פון העכסטנס 15 דעקא אַ טאָג פאַר אַ דערוואַקסענעם; דערביי מוזן אומבאַדינגט איינגעפירט ווערן 2—3 טעג אין דער וואָך, ווען קיין פלייש און פליישזופּ ווערן אינגאַנצן נישט געברויכט, נאָר מילכיקע עסנס און ירקות.

ווען אַזאַ מין דערנערונג זאָל ווערן איינגעפירט אין לעבן, וואָלטן זייער פיל מענטשן געקאָנט פאַרהיט ווערן פון שווערע ליידן און די אַרבעטספעיקייט און אַרבעטסלוסט ביים מענטשן וואָלט געוועזן אַ סך אַ גרעסערע.

פלייש ווערט אויס יחוס. אין דעם מאָדערנעם מענו פון מענטשן פאַרלאָזט עס ביסלעכווייז דעם אויבנאָן.

12

פרוכט.

פרוכט געהער אָן צו די גענוס-מיטלען, וואָס מוזן ווערן אָן אומבּאַדינגטער באַשטאַנדטייל פון דער דערנערונג פון יעדן איינצלנעם מענטשן אָן אויסנאַם — צי רייך אָדער אָרעם, אַלט אָדער יונג, קראַנק אָדער פולשטענדיק געזונט.

עס איז גאַנץ אומפאַרשטענדלעך, פאַרוואָס דאָס געברויכן פון פרוכט איז אַזוי ווייניק באַקאַנט ביים ברייטן עולם.

אויף ווי ווייט פּאָפּולער עס איז ביים פשוטן מענטשן דער געברויך פון טיי, פלייש, אָדער אַפילו אַלקאָהאָל, אויף אַזוי־פיל אומפּאָפּולער און נישט אָנגענומען איז ביי אונדז דער גע-ברויך פון פרוכט.

אָן עפּל קומט דאָס רוב אויפן טיש נאָר אין גאַנץ באַזונ-דערע פאַלן: אין אַ יום-טוב אָדער ביי אַ שמחה. אינדער-וואָכן אָבער, אין אַלטעגלעכן לעבן וועט איר דאָס עסן פרוכט זעלטן ווי געפינען, סיידן ב״י גאָר „אויפגעקלערטע” אָדער „מאָ־דערנע” מענטשן, וואָס בּעציִען זיך נישט גלייכגילטיק צו זייער געזונט און אינטערעסירן זיך, אַחוץ געשעפט און פּאָליטיק, אויך מיט געזונטקייט-פראַגן.

איך בין אָבער מער ווי זיכער, אַז ווען דער לעזער וועט

געוויר ווערן, וואָס פאַר אַ וויכטיקע באַדייטונג פרוכט האָט פאַרן געזונט פון מענטשן, ווען ער וועט וויסן, וואָס פאַר אַ היילונגסקראַפט עס איז פאַרבאָרגן אין די פאַרשידענע געוויקסן, דעמאָלט וועט אויך דאָס פרוכט-געניס פאַרנעמען דעם געהעריקן אָרט אין דער דערנערונג פון מענטשן.

וועגן דער ווירקונג פון פרוכט וואָלט מען געקאָנט זייער פיל שרייבן, איך וויל דאָ אָבער בלויז אָנגעבן אייניקע מער בולטע פאַקטן, וועלכע, ווי איך האָף, וועלן גענוג קלאָר מאַכן די פראַגע.

אַזוי האָט, למשל, מיט אַ געוויסער צייט צוריק איינער ריכאַרד אונגעוויטער פאַרעפנטלעכט אַ בוך, ווו ער באַשרייבט זיינע דערפאַרונגען מיטן עסן רויע פירות.

זייענדיק אויפגעהאָדעוועט פון דער פלאַש און נישט פון דער ברוסט, איז ער פון קינדווייז אָן געווען אַ שוואַכער און אַ קראַנקער, אַזוי, אַז ווען ער איז אַלט געוואָרן 2 יאָר, האָט מען געהאַט וויייניק האָפענונג, אַז ער זאָל זיך בכלל אויסהאָדעווען. ביז צו 36 יאָר האָט ער אַדורכגעמאַכט אַלע קרענק, וואָס אַ מענטש קאָן דורכמאַכן. ער האָט כמעט שטענדיק גע-ליטן אויף פאַרקילונג, הוסטן א. ד. גל.

זייענדיק אַלט 36 יאָר, האָט ער זיך דערוווסט וועגן דער גוטער ווירקונג פון פרוכט און איז איבערגעגאַנגען צו אַ דיעטע פון בלויז פרוכט און שוואַרץ ברויט; פון די פרוכטן האָט ער דאָס רוב געברויכט עפּל, באַרנעס, טייטלען, פייגן, ניס. אַנ-שטאָט פוטער, פלעגט ער געברויכן האָניג אָדער פוטער פון ניס.

די דאָזיקע נייע דערנערונג האָט אויף אים אַזוי ווייט גוט געווירקט, אַז פון די אַלע פריערדיקע קראַנקהייטן זיינע איז קיין זכר נישט געבליבן. „זייט 2—3 יאָר, שרייבט ער, ווייס איך נישט פון קיין הוסטן און קיין נאָזקאַטאַר פון קיין קאָפּווייטיק אָדער בויכווייטיק".

פאַר דער לעצטער צייט זענען געמאַכט געוואָרן באַאָבאַכ-טונגען וועגן געברויך פון רויע פרוכטן. אַזוי, למשל, באַשרייבט פראָפּ. יפה פון קאַליפאָרניער אוניווערזיטעט אַ ריי באַ-

אָבאַכטונגען איבער אַזעלכע פאַמיליעס, וואָס דערנערן זיך בלויז פון פרוכט, און דערביי פילן זיי זיך זייער גוט.

דער אַמעריקאַנישער ד״ר רענסמאַרע האָט אַפילו אויפגעשטעלט אַ באַזונדערע דיעטע, וועלכע איז אין דער מעדיצין באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „רענסמאַרע-דיעטע״ און וועלכע באַשטייט אויסשליסלעך פון פאַרשידענע מינים אויבסט.

ד״ר רענסמאַרע ווייזט אָן, אַז ער האָט מיט זיין דיעטע דערגרייכט זייער גוטע רעזולטאַטן. „איך צווייפל, שרייבט ער, אויב עס וועט זיך געפינען, לכל הפחות, איינאיינציקער מענטש, וועלכער, איבערגייענדיק אויף דער אויבסט־דיעטע, אַלס קראַנקער, זאָל שוין אין די ערשטע פּאָר חדשים נישט פילן אַ ממשותדיקע פאַרבעסערונג״.

עס איז אַ פראַגע, ווי איז בעסער די פרוכט צו עסן — געקאָכטע, צי רויערהייט.

דאָס רוב האַלטן, אַז מען דאַרף עסן פרוכט רויערהייט, ווייל די נאַטור האָט באַשאַפן די פרוכט אין אַזאַ צושטאַנד, אַז עס קאָן געגעסן ווערן רויערהייט.

שפּאַרק שרייבט טאַקע וועגן דעם ענין אין אַזאַ מין נוסח: „דער ריח פון רויע עפל לאָזט זיך ווייניק הערן; קאָכט מען אָבער די עפל אָפּ, דאַן פאַרפולט זייער ריח דאָס גאַנצע הויז, ווייל דער גאַנצער ריח פון עפל גייט פון אים אַרויס. אָט אין דעם ריח ליגט דער כוח פון אויבסט, וועלכער גייט ביים קאָכן כמעט אינגאַנצן פאַרלאָרן. עסן מיר אָבער דעם עפל רויערהייט, דאַן אַנטוויקלען זיך די ריחות נישט אין קאָכטאָפּ, נאָר אין אונדזער אָרגאַניזם״.

אַ מער וויסנשאַפטלעכע באַגרינדונג וועגן דער דאָזיקער פראַגע גיט אונדז דער שווייצאַרישער אַרצט ד״ר בירכערבענגער. ער האַלט, אַז אַזוי ווי די געוויקסן לעבן און וואַקסן אונטער דעם איינפלוס פון דער זון, ווערט אויך איר ענערגיע אין אַ גרויסער מאָס פאַרשפּרייט איבער אָט די אַלע געוויקסן. די דאָזיקע ענערגיע פון דער זון באַשטייט פון זונליכט און

זון-וואַרעמקייט און דער כּוח פון די ביידע פאַקטאָרן ווערט איינגעזאַפּט אין די פּרוכטן.

דאָס עסן רויערהייט האָט אָבער איין חסרון. עס פאָדערט גוטע און געזונטע ציין, כּדי די פּרוכט גרינטלעך צו צעקייען. צוליב דעם ווערט פאָרגעלייגט עלטערע מענטשן און אַזעלכע, וואָס האָבן שוואַכע ציינער, די פּרוכט פריער גוט צעברעקלען אָדער אפילו זיי צערייבן.

ווי גוט און געזונט דער געניס פון פּרוכט זאָל נישט זיין פאַרן געזונטן מענטשן, איז ער אָבער באַזונדערס וויכטיק פאַר דעם קראַנקן.

אין אָנהייב פון דער וועלט-מלחמה האָט דר. קאַקאָווסקי פון קיעוו פאַרעפנטלעכט זיינע באַאָבאַכטונגען איבער דער ווירקונג פון פרישע קירביסן, וועלכע ווערן געהעריק צוגעגרייט, אויף שווערע כראָנישע „נירנאָנצינדונגען". דערביי האָט ער פעסטגעשטעלט, אַז די ריכטיק צוגעגרייטע „קירביס-דיעטע" פאַרגרעסערט דעם קוואַנטום אורין און פאַרקלענערט די געשווילעכץ און צוזאַמען דערמיט — פאַרבעסערט זי אויך דעם אַלגעמיינעם קראַנקהייטס-צושטאַנד.

אויך ביי דער צוקערקראַנקהייט ווערט אַלץ מער אַריינגעדרונגען די איבערצייגונג, אַז די אָנווענדונג פון פּרוכט האָט נישט נאָר קיין שעדלעכע ווירקונג נישט אויף דער קראַנקהייט, נאָר, פאַרקערט, זי דינט אַלס וויכטיקער היילמיטל.

פּראָפ. געגעוואַלד ווייזט אָן אויף דער גוטער ווירקונג פון פּרוכט אויף רעוומאַטישע קראַנקהייטן און אויך ביי אַ ריי לעבערקראַנקהייטן. באַזונדערס גוט ווירקן דאָ ציטרינען.

אויך ביי אייניקע מאָגנקראַנקהייטן לייגט פאָר פּראָפ. באָאַס דאָס געברויכן פאַרשידענע פּרוכטן און דערהויפּט רויע עפּל, וועלכע, ווי איך פערזענלעך האָב זיך נישט איינמאָל איבערצייגט, האָבן אויף פיל קראַנקע געהאַט זייער אַ גוטע ווירקונג.

מיר וואָלטן נאָך געקאָנט אָנווייזן אַ ריי אַנדערע קראַנקהייטן, ביי וועלכע די אָנווענדונג פון פּרוכט האָט געבראַכט צו

גוטע רעזולטאַטן, נאָר דאָס וואָלט צופיל צייט און אָרט פאַרנומען. איך האָף, אַז שוין דאָס, וואָס איך האָב דאָ איבערגעגעבן, איז גענוג, כּדי צו שאַפן זיך אַ קלאָרן באַגריף וועגן דער נוצלעכקייט פון פרוכט פאַרן מענטשן.

ס'איז איבעריק צו באַמערקן, אַז די פרוכטן זענען, געוויינלעך, פריי פון די פאַרשידענע שעדלעכע און נערוונרייצנדיקע שטאָפן, וועלכע מיר געפינען ביי אַלקאָהאָל, קאַווע אָדער טיי.

דאָס רוב פרוכט קאָן געגעסן ווערן רויערהייט, פאָדערט נישט, אַלזוי, קיין ספּעציעלע צוגרייטונג אָדער אַרבעט. דער פּרייז פון פרוכט איז אויך על פּי רוב אַ גאַנץ מעסיקער און צוליב דעם — אַ צוגענגלעכער פאַר אַלעמען. דאָס אַלץ מאַכט די פרוכט נישט נאָר פאַר אַ וויכטיקן היילונגסמיטל, נאָר אויך פאַר אַ באַדייטנדיקן נאַרונגסמיטל.

„די פרוכט," — שרייבט דר. מעלער. — „גיט נישט נאָר די יעניקע שטאָפן און די יעניקע כּוחות, וועלכע דערהאַלטן דעם מענטשן ביים געזונט און ביי זיינע כּוחות, נאָר זיי גיבן אויך דעם מענטשן צוריק זיין געזונטקייט און לעבנסקראַפט, אויב זיי זענען דורך אַ פריערדיקער פאַלשער דערנערונג געשעדיקט געוואָרן".

בנוגע דעם עלטער דאַרף קיין באַגרענצונג נישט איינגעפירט ווערן. אין צווייטן לעבנסיאָר, נאָכדעם ווי דאָס קינד גייט איבער פון ברוסט-מילך צו אַן אַלגעמיינער דערנערונג, קאָן עס שוין באַקומען עטוואָס פרוכט אוןְ נישט נאָר אין דער פאָרם פון קאָמפּאָט, נאָר אפילו רויע עפּל אָדער באַרנעס, פאַרשטייט זיך— נישט צופיל מיט איין מאָל.

עלטערע קינדער, די, וואָס האַלטן אין וואַקסן, מוזן אומבאַדינגט באַקומען וואָס מער פרוכט. אַן עפּל אָדער אַ באַרנע דאַרף ביי זיי פאַרבייטן דאָס איבערפליסיקע טרינקען פון טיי אָדער קאַווע. דאָס וועט זיי נישט בלויז פאַרהיטן פון אַ סך קראַנקהייטס-דערשיינונגען, נאָר אויך פאַרבעסערן דאָס בלוט און שטאַרקן דעם אַלגעמיינעם געזונטצושטאַנד.

13

ציטרינען.

פון די פאַרשידענע מינים פרוכטן געפינען מיר פאַר בײ־טיק קורץ זיך אָפּצושטעלן אויף דער באַדייטונג פון ציטרינען פאַרן געזונט פון מענטשן, ווײַל וועגן דער ווירקונג פון ציט־רינען הערשן בײַ אונדז די פאַרשידנסטע מיינונגען.

אין דער זעלבער צײַט, וואָס אַנדערע האַלטן שטאָל און אײַזן פאַר ציטרינען און זענען אַבסאָלוט איבערצייגט אין זייער גוטער ווירקונג אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם,— אין דער אייגע־נער צײַט קומט אויס דעם דאָקטאָר נישט זעלטן צו הערן פון זײַנע פּאַציענטן גאָר אַן אַנדערע מיינונג דעריבער.

ווי איז אָבער אין דער ווירקלעכקייט?

די ביז-איצטיקע דערפאַרונג פון אַ גרעסערער צאָל דאָק־טוירים האָט באַוויזן, אַז דאָס געברויכן ציטרינען (אפילו פון אייניקע הונדערט שטיק) האָט נישט געהאַט קיין שלעכטע ווירקונג.

אמת, פאַראַן מענטשן, וועלכע פאַרטראָגן בכלל נישט קיין זויערקייט, און וואָס פאַר אַ צושטאַנד עס זאָל נישט זײַן. דער זאַפט פון ציטרינען רופט בײַ זיי אַרויס געוויסע אומאַנגענעמע דערשיינונגען.

מיר קענען עס אָבער נישט נעמען אין אַכט, ווען מיר רעדן וועגן אַזעלכע מענטשן, וואָס פאַרטראָגן יאָ זייער זויערן

געשמאַק. די פּראַקטיק האָט באַוויזן, אַז אויף אַזעלכע מענטשן האָט דער ציטרינזאַפּט געהאַט זייער אַ גוטע ווירקונג.

אַזוי, למשל, באַשרייבט פּראָפעסאָר ג ע ג ע נ ה אַ ל ד אין זיין בראָשור וועגן דער הייל־ווירקונג פון ציטרין, אייניקע שווערע קראַנקהייטס־פאַלן. די דאָזיקע קראַנקהייטן זענען אָבער אויסגעהיילט געוואָרן אַ דאַנק דער הייל־ווירקונג פון ציטרין.

„אַ געוויסער קראַנקער,“ שרייבט ער, „וועלכער האָט נאָך פון אַ שווערער פאַרגיפטונג באַקומען קאָנוווּלסיעס, איז פון די לעצטע אויסגעהיילט געוואָרן נאָכן געברויכן דעם ציטרין־זאַפּט—פריער יעדע האַלבע שעה צוויי פולע קאַווע־לעפל און דערנאָך קלענערע דאָזן.“

אַ געוויסע צאָל פּאַציענטן האָט דער אייגענער פּראָפעסאָר אויסגעהיילט פון זייער נערוון־קאָפּ־ווייטיק נאָר אַ דאַנק דער קוראַציע מיט פרישע ציטרינען.

דער ענגלישער דאָקטאָר פּ י ר ק ע נ ס האָט מיט ציטרינען קורירט קראַנקע אויף קדחת.

באַזונדערס אינטערעסאַנט זענען די רעזולטאַטן, וועלכע ס'האָט באַקומען ד"ר ס ע ב ע ר ט פון יענא (דייטשלאַנד).

אין זיין שריפט וועגן דער דיאַגנאָסטיק פון בויכקראַנקהייטן דערמאָנט ער וועגן אַ שווערן פאַל פון וואַסער־אָנזאַמלונג אין בויך, וואָס איז געקומען אַלס אַ רעזולטאַט פון אַ כראָנישער נערוון־אָנצינדונג.

דער פּאַציענט האָט זיך שוין געפונען אין אַ גוסטדיקן צושטאַנד, די אַלע מעדיצינען, וועלכע די דאָקטוירים האָבן אים געהאַט פאַרשריבן, האָבן לגמרי נישט געווירקט.

פאַר אין ברירה האָט ד"ר סעבערט פאַרשריבן דעם חולה אַ קוראַציע פון ציטרינזאַפט, און צו זיין אייגענער איבעראַשונג, האָט זיך דער געזונטצושטאַנד פון קראַנקן אָנגעהויבן פאַרוואָליע צו בעסערן, און נאָכן פאַרצערן 300 ציטרינען איז ער אינגאַנצן געזונט געוואָרן.

אין דער מעדיצינישער ליטעראַטור געפינען מיר אַ סך באַשרייבונגען וועגן דער גינסטיקער ווירקונג פון ציטרינען ביי

פאַרשידענע קראַנקהייטן, און קודם-כל—ביי ארטרעטישע און רעוו־מאַטישע ווייטיקן, ביי לייכטע גאַלשטיינער-קראַנקהייטן און ביי איי־ניקע פאָרמען פון מאָגן־קראַנקהייטן און בלוטונגען פון דער נאָז.

אַ סך דאָקטוירים ווייזן אָן אויפן זאַפט פון ציטרינען אַלס אויף אַ ראַדיקאַלן מיטל קעגן אָט די נאָזבלוטונגען. מען דאַרף בלויז אין דעם פאַל אַריינציען דעם זאַפט אין נאָז אַריין, ליגן רויק און נישט צורירן זיך צו דער נאָז.

אויך וועגן דער ווירקונג פון ציטרינען ביי ארטרעטיזם און רעוומאַטיזם איז אַ סך געשריבן געוואָרן. און ס'ווערט אָנ־געוויזן וועגן די באַזונדערע גוטע רעזולטאַטן פון דעם מין קוראַציע.

איך אַליין האָב אויך אייניקע מאָל אָנגעווענדט ביי קראַנקע אויף אַרטרעטיזם די קוראַציע פון טרינקען זאַפט פון ציטרינען, אָנהויבנדיק פון איין ציטרין און דערגייענדיק שטופנ־ווייז ביז 20 שטיק אַ טאָג, און איך מוז מודה זיין, אַז איך האָב מיט דער דאָזיקער קוראַציע דערגרייכט גאַנץ גוטע רע־זולטאַטן.

וויאַזוי דאַרף מען זיך באַגיין ביים דורכפירן די דאָזי־קע קוראַציע?

קודם־כל מוז מען געברויכן דעם זאַפט פון פרישע רויע ציטרינען. די זאַפטן, וועלכע ווערן פאַרקויפט אין פלעשלעך, טויגן נישט צו אַזאַ מין קוראַציע, ווייל זיי ווירקן אַ סך שוואַכער.

די ציטרינען דאַרף מען אויסקלויבן אַזעלכע, וואָס האָבן אַ דין צאַרט הייטל, ווייל אַזעלכע זענען זאַפטיקער פון די גראָבהויטיקע.

דעם זאַפט קוועטשט מען ארויס מיט אַ ספּעציעלן גלע־זערנעם פרעס, וועלכן מען קען באַקומען אין יעדן גלאָז־און געשיר־געשעפט.

די, וואָס קענען נישט איינעמען מיטאַמאָל אַ גרעסערע פּאָרציע ציטרינזאַפט, קאָנען אים טרינקען אין פאַרלויף פון טאָג, אָבער יעדעס מאָל נישט ווינציקער ווי איין שעה פאַרן עסן.

די דייטשע דאָקטוירים רעקאָמענדירן צו טרינקען דעם ציטרינזאַפט לגמרי ריינערהייט, ד. ה. אָן אַ צומיש פון וואַסער אָדער צוקער. צוגרייטן דעם זאַפט דאַרף מען קורץ פאַרן גע-ברויך, ער זאָל נישט דאַרפן שטיין לאַנג.

קיין ספּעציעלע דיעטע ביים געברויכן גרעסערע פּאָר־ציעס ציטרינזאַפט פאָדערט זיך נישט. מען מוז אָבער אומ-באַדינגט דאַן אויסמיידן יעדן אַלקאָהאָל-געטראַנק (שנאַפּס, וויין, ביר און ד. גל.).

כּדי דער ציטרינזאַפט זאָל נישט פאַרדאַרבן די ציין, איז ראַטזאַם אים צו טרינקען דורך אַ גלעזערן רערל אָדער דורך אַ שטרוי.

אויב אָבער ביי דעם אַלעם פילט זיך נאָך אַ געוויסע אומאַנגענעמלעכקייט אין מויל און דערהויפּט אין די ציין, קען מען אויסשווענקען דאָס מויל מיט אַ האַלב גלאָז וואַסער, צו וועלכן מיר גיבן צו אַ ביסל (אויפן שפּיץ מעסער) סאָליטרע. דאַן פאַרשווינט דער רעשט זויערקייט, וועלכער איז נאָך פאַר-בליבן אין מויל.

אַ דאַנק דער שטאַרקער צעשטערנדיקער ווירקונג פונם ציטרינזאַפט אויף די באַקטעריען, ווערט ער געברויכט אויך אַלס דעזינפעקציע-מיטל, און דעריבער, אויב דאָס טרינקוואַ־סער ווייזט אונדז אויס נישט גאַנץ ריין, איז ראַטזאַם צוגעבן צו אים אַ ביסל ציטרינזאַפט.

ווי מיר זעען פון דעם אַלעם, איז דער געניס פון צי־טרינען (רויערהייט אָדער געמישט אין לימאָנאַד, אָדער אַפילו אַלס צוגאָב צו טיי) זייער נוצלעך און געזונט פאַרן מענטשן, און דערפאַר דאַרפן ציטרינען זיך געפינען אין יעדער שטוב, בפרט נאָך, אַז זיי זענען על פּי רוב זייער ביליק און צוגענג-לעך פאַר יעדערן.

14

גרינסן.

די גרינסן אונטערשיידן זיך אייגנטלעך גאַנץ ווייניק פֿון פֿרוכטן, און דאָס, וואָס מיר האָבן געשריבן וועגן פֿרוכטן, קאָן מען אין אַ גרויסער מאָס אויך זאָגן וועגן גרינסן. דאָך אָבער, צוליב דער וויכטיקייט און נוצלעכקייט פֿון גרינסן פֿאַר דער דערנערונג פֿון מענטשן, וועלן מיר זיך באַמיען אָנצווייזן אויף זייערע וויכטיקסטע אייגנשאַפֿטן. צוליב דער ביליקייט און זעטיקייט פֿון די גרינסן זענען זיי שטאַרק באַליבט ביים ברייטן עולם און בילדן על פּי רוב איינעם פֿון די יסודות פֿון זיין נאַרונג.

ס'איז כמעט נישט פֿאַראַן קיין שטוב, און בפֿרט נאָך ביים מיטלשטאַנד און אַרבעטער, וואָס זאָלן נישט געברויכן אַ גרעסערע צאָל גרינס.

צו די גרינסן געהערן: קאַרטאָפֿל, מערן, בוריקעס, ציבעלע, קרויט, אַרבעס, בעבלאַך, באָבעס, פּאָמידאָרן, שפּינאַק, קאַלאַפּיאָרן און נאָך פֿיל אַנדערע.

די הויפּט-באַשטאַנדטיילן פֿון די דאָזיקע גרינסן זענען זייער רייך אין מינעראַלזאַלצן (ווי, למשל, קאַלך, מאַגנעזיע און אַנד.), אייזן, וויטאמינען און אַ גרויסער חלק וואַסער (אָפֿט ביז 90 פּראָצ.)

אַ דאַנק זייערע זאַלצן, אַנטהאַלטן די גרינסן דער עיקר

אַ סך לויניקע שטאָפֿן, וועלכֿע דערמעגלעכֿן דעם אָרגאַניזם אין אַ פֿולער מאָס אויסצונוצן די הוילווירקונג פֿון די וויטאַמינען. ווי ראַגנאַר בערג האָט פֿעסטגעשטעלט, איז אַ פֿולע ווירקונג פֿון וויטאַמינען מעגלעך נאָר אין דעם פֿאַל, ווען דער אָרגאַניזם איז איבערפֿולט מיט לויניקע שטאָפֿן.

דערפֿאַר איז וויכֿטיק, אַז די, וועלכֿע נייטיקן זיך אין וויטאַמינען פֿאַר זייער אָרגאַניזם (זע דעם קאַפּיטל „וויטאַמינען") מוזן אומבאַדינגט עסן אַ סך גרינסן און דאָס הויפּטזאַכֿלעך רויערהייט.

דער אייגענער ר. בערג האָט איינגעפֿונען, אַז גרינסן, ווען זיי ווערן געקאָכֿט, פֿאַרלירן זיי אַ גרויסן טייל פֿון זייערע לויניקע שטאָפֿן און די אָפּגעקאָכֿטע גרינסן ווייזן דאַן אַרויס אָנשטאָט דעם אַ שטאַרקן געהאַלט פֿון זויערקייט און זיי פֿאַרלירן אַזויאַרום זייער פֿיל פֿון זייער ווערט.

דערפֿאַר דאַרפֿן די גרינסן געגעסן ווערן אָדער רויערהייט (למשל, קרויט, פּאָמידאָרן, ציבעלעס, סאַלאַט און אַנד.), אָדער זייער קאָכֿן דאַרף זיין אַזוי אַדורכֿגעפֿירט, אַז זיי זאָלן נישט פֿאַרלירן זייערע וויכֿטיקסטע אייגנשאַפֿטן.

קודם כּל מוז מען אויסמיידן, אַז די זאַלצן, וועלכֿע ווערן ביים קאָכֿן דורכֿן וואַסער אויסגעשווענקט פֿון די גרינסן, זאָלן נישט פֿאַרלוירן גיין. צו דעם צוועק דאַרף מען נישט געברויכֿן צופֿיל וואַסער, בכֿדי מען זאָל שפּעטער עס נישט דאַרפֿן אָפּגיסן.

אַנדערע לייגן פֿאַר צו קאָכֿן אין ספּעציעלע טעפּ, וועלכֿע זענען פֿעסט פֿאַרמאַכֿט, אַזוי, אַז די פּאַרע קאָן נישט אַרויס פֿון טאָפּ.

נישט אין אַ קלענערער מאָס איז וויכֿטיק דער געהאַלט פֿון ענערגיע, וועלכֿן די גרינסן (ווי אויך פֿרוכֿטן) פֿאַרמאָגן.

די דאָזיקע ענערגיע שטאַמט, לויט דער באַהויפּטונג פֿון וו. אָסוואַלד, פֿון דער זון.

ווי באַקאַנט, וואַקסן די גרינסן הויפּטזאַכֿלעך דאָרט, ווו ס'איז פֿאַראַן זון, ווייל פֿאַר זייער אַנטוויקלונג נייטיקן זיי זיך אין דער ענערגיע, וועלכֿע זיי שעפּן פֿון די ליכֿט-שטראַלן און

פון דער וואַרעמקייט פון דער זון.

אויפן סמך פונם באַקאַנטן געזעץ, אַז קיין זאַך גייט אין דער נאַטור נישט פאַרלוירן, קומט דער באַוווסטער געלערנטער בירכער-בעננער צום אויספיר, אַז אויך די זון-ענערגיע, וועלכע די גרינסן (ווי אויך די פרוכטן) זאַפּן אין זיך איין, ווערט דערנאָך, ביים געברויכן זיי, איבערגעטראָגן אין מענטשלעכן קערפּער אין דער פאָרם פון כוח און וואַרעמקייט.

ווערן אָבער די גרינסן (אָדער פרוכטן), איידער זיי קומען אַריין אין מענטשלעכן מאָגן, פריער צעשטערט דורכן קאָכן, טרי־קענען, פוילן און ד. גל., דאַן גייט אַ באַדייטנדיקער טייל פון דער דאָזיקער ענערגיע פאַרלאָרן.

15

זויערע קרויט.

פון די פאַרשידענע, אַלגעמיין באַקאַנטע, מינים גרינסן וועלן מיר זיך דאָ אָפּשטעלן נאָר אויף איינ ציקע, צוליב זייער וויכטיקער באַדייטונג פאַרן געזונט פונם מענטשן.

צווישן די דאָזיקע פאַרנעמט אַ באַזונדערס וויכטיקן אָרט זויערע קרויט, קודם כּל, דערפאַר, וואָס זי געהערט צו די פאַרשפּרייטעסטע און פאַרן ברייטן עולם צוגענגלעכסטע שפּייזן און, צווייטנס, אויך דערפאַר, וואָס איר ווירקונג אויפן מענטש־לעכן אָרגאַניזם איז טאַקע גאַנץ באַדייטנדיק.

עס איז דעריבער זייער וויכטיק, אַז יעדער איינער זאָל וועגן דעם וויסן און קענען, ווי געהעריק, אָפּשאַצן די מעלות פון קרויט.

ווי יעדער מין גרינס, האָט אויך די רויע קרויט אַ סך אַ גרעסערע באַדייטונג, ווי די געקאָכטע, צוליב די טעמים, וועגן וועלכע מיר האָבן אָנגעוויזן אין פריִקן אַרטיקל.

זי אַנטהאַלט אַ גאַנץ היפּשע מאָס וויטאַמינען און איז דערפאַר זייער נוצלעך פאַר קינדער, וועלכע האַלטן אין וואַקסן און וועלכע נייטיקן זיך, ווי באַקאַנט, אַמייסטן אין וויטאַמין.

אויך פאַר עלטערע איז אָפּטמאָל וויכטיק, זיי זאָלן באַקו־מען אַ וויטאַמינרייכע נאַרונג פון רויער זויערער קרויט, בפרט אין אַזעלכע פאַלן, ווען זייער דערנערונג איז צוליב אויסערלע־

כע סיבות (מלחמה, ווייטקייט פון אַ ישוב און ד. גל.) אַן איינזייטיקע און אַן אָרעמע אין וויטאַמינען און זיי דראָט קראַנק צו ווערן אויף אַן אייגנאַרטיקער קרענק, וועלכע ווערט אַרויסגערופן דורכן פעלן פון וויטאַמין (למשל, סקאָרבוט, בערי-בערי און אַנד.).

ווייטער ווירקט זייער גוט אויפן מאָגן די זויערקייט פון רויער זויערער קרויט, און באַזונדערס ווירקט זי גוט אויף די שעדלעכע באַקטעריען, וועלכע זאַמלען זיך אָן מאַסנווייז אין מאָגן און אין די געדערעם פון מענטשן.

די זויערקייט דערלאָזט זיי נישט זיך דאָרט שטאַרק צו פאַרשפּרייטן און פאַרהיט אַזויאַרום דעם מאָגן און די געדערעם (די קישקעס) פון אַ קרענק.

דער באַוווסטער געלערנטער פּראָפ. מעטשניקאָוו, וועלכער האָט זייער פיל געאַרבעט איבער דער ווירקונג פון זויערמילך אויפן מענטשן, האָט אויך פעסטגעשטעלט, אַז אין די געגנטן (אין פראַנקרייך), וווּ מען געברויכט אָפט רויע זויערע קרויט, לעבן די מענטשן פיל לענגער, איידער אין יענע געגנטן, וווּ דער דאָזיקער מאכל איז נישט פאַרשפּרייט.

אויך פּראָפּ. אַרטור האַרטמאַן ווייזט אָן אויף דער באַזונדערס גוטער ווירקונג פון רויער זויערער קרויט. די דאָזיקע ווירקונג האָט ער אָבסערווירט אין פאַרשידענע געגנטן אין דייטשלאַנד, ווו די קרויט ווערט באַטראַכט ממש אַלס אַ פאָלקסמיטל קעגן פאַרשידענע שלאָפקייטן.

רויע זויערע קרויט ווירקט אויך אַלס אַן אָפּפירמיטל.

דער אייגענער פּראָפעסאָר האַרטמאַן דערציילט, אַז ס'זענען פאַראַן אין דייטשלאַנד משפחות, וווּ מען גיט קינדער אַזאַ קרויט אָנשטאָט אַן אָפּפירונג. דערביי איז די ווירקונג פון קרויט ענלעך צו דער ווירקונג פון זויערמילך.

חוצדעם, איז דאָרט די רויע זויערע קרויט באַקאַנט פאַר אַ מיטל צום אָפּטרייבן ווערעם ביי קינדער. אַ מיטל, וואָס ווירקט גוט און לפי ערך גאַנץ שנעל.

צו דעם צוועק דאַרף מען די קרויט עסן אויפן ניכטערן

מאָגן אָדער אין געוויסע הפסקות, צווישן איין עסן און דעם אַנדערן. די קרויט דאַרף געגעסן ווערן רויערהייט, אָן שום צו-דאַטן, אפילו אָן ברויט.

אין בייערן, און בכלל אין דרום-דייטשלאַנד, איז, לויט דער באַהויפּטונג פונם דערמאָנטן פּראָפעסאָר, דער דאָזיקער מיטל זייער פּאָפּולער און שטאַרק אָנגענומען.

אויך ביים יידישן עולם, בפרט אין די קלענערע שטעט, ווו דאָס זויערן קרויט איז לפי ערך לייכטער און ביליקער, פאַרנעמט דער דאָזיקער מאכל אַ גאַנץ אָנגעזעענעם אָרט אין דער טאָג-טעגלעכער דיעטע פון מענטשן.

ערגער איז עס ביי דער שטאָטישער באַפעלקערונג, וועל-כע שטעלט על פי רוב אַליין נישט קיין קרויט און מוז עס קויפן אין „געוועלבל" אויפן וואָג. דאָ טראָגט עס אָפט דעם כאַראַקטער פון אַ מין דעליקאַטעס אָדער אַן אַפּעטיט-רייצנדיקער מיטל.

נעמענדיק אָבער אין באַטראַכט דאָס אַלץ, וואָס מיר האָבן דאָ געזאָגט וועגן רויער זויערער קרויט, איז וויכטיק, אַז אויך דער שטאָטישער איינוווינער, אפילו דער, וואָס האָט נישט די מעגלעכקייט אַליין צו שטעלן קרויט, זאָל אַריינעמען די דאָזיקע נאָרונג אין דער רשימה פון זיינע טאָג-טעגלעכע מאכלים.

16

מערן.

אויך וועגן מערן לוינט זיך צו זאָגן אַ פּאָר ווערטער. וועגן דער באַדייטונג פון מערן פאַרן געזונט איז אפילו זייער פיל געשריבן געוואָרן און נאָכמער זענען פאַרשפּרייט וועגן זיי מעשיות און לעגענדעס ביי די פאָלקסמאַסן פון פאַרשידענע לענדער.

מערן אַנטהאַלטן אין זיך אויף 100 טיילן: וואַסער — 85 פּראָצ.; ווייסל — 6,4 פּראָצ.; אַש — 9,0 פּראָצ.; פעטס — 2,0 פּראָצ.; נאַרהאַפטע שטאָפן — 9,3 פּראָצ.; קוילנוואַסערשטאָף — 12,5 פּראָצ. (דערהויפּט אַ סך צוקער און קראָכמאַל).

מערן זענען בעצם אַ נוצלעכע, געזונטע און אָנגענעמע שפּייז, וועלכע איז, אגב, אויך לייכט צום פאַרדייען אפילו פאַר אָפּגעשוואַכטע מענטשן און קליינע קינדער.

צו דער ווירקונג, וועלכע מערן איבן אויס אויפן קראַנקן מענטשן, איז קודם כּל נייטיק אָנצוווייזן אויף דער אויסערגעוויינלעך גוטער ווירקונג פון מערן ביי שקראָפול, ווייל די מערן ווירקן באַזונדערס גינסטיק אויפן בלוט.

דר. אַנדריייעווסקי לייגט פאָר צו געבן שקראָפול-קינדער פריש אויסגעקוועטשטן זאַפט פון מערן, אָנהויבנדיק פון אַ פערטל ווייןגלעזל ביז צוויי אַזעלכע גלעזלעך דריי מאָל אין טאָג. דר. לאַיעווסקי גיט אפילו 5 מאָל אַ טאָג צו פולע עס-לעפל אויף אַמאָל.

ס׳איז ווילטיק דאָ אָנצוווייזן, ווי אַזוי דער זאַפּט פון מערן ווערט אויסגעקוועטשט. צו דעם צוועק ווערן די מערן פריער געריבן אויף אַ ריבאייזן און דערנאָך שיט מען די צעריבענע מערן אַריין אין אַ ריין לייוונטן טיכל און מען קוועטשט פון דעם אַרויס דעם זאַפּט.

ס׳זענען אויך פאַראַן ספּעציעלע מאַשינקעס צו דעם צוועק.

לויט דער מיינונג פון די רוסישע דאָקטוירים, זאַלעסאָוו און פּעטראָווסקי, דאַרף מען דעם מערנזאַפּט, פאַרן איינעמען, פריער דערוואַרעמען ביז דער טעמפּעראַטור פון פאַרע.

לויט דער באַהויפּטונג פון אַ ריי דאָקטוירים, צווישן זיי אויך דר. קאַוואַריאַ, ווירקט דער זאַפּט אויך גאַנץ גוט ביי שווינדזוכט.

„די דאָזיקע גרינס״, זאָגט דר. קאַוואַריאַ, „אַנטוויקלט אין מענטשלעכן אָרגאַניזם געוויסע זויערשטאָפן, וועלכע שטערן אין אַ געוויסער מאָס דער פאַרשפּרייטונג פון די טובערקולאָז-באַצילן״.

באַזונדערס גינסטיק זענען די רעזולטאַטן, לויט דער באַהויפּטונג פון דעם דאָזיקן דאָקטאָר, ווען די שווינדזוכט געפינט זיך נאָך אין איר ערשטער סטאַדיע.

אויך ביים פאָלק איז שטאַרק פאַרשפּרייט די דאָזיקע מיינונג.

דר. לגאָווסקי האָט באַקומען גוטע רעזולטאַטן ביים באַנוצן דעם מערנזאַפּט ביי נירנשטיינער.

אָט וואָס ער שרייבט: „יעדן טאָג אויפן ניכטערן מאָגן טרינקט דער חולה אויס אין דער ערשטער צייט אַ האַלב גלאָז און שפּעטער דערגייט ער ביז אַ גאַנץ גלאָז מערנזאַפּט. דערביי טאָר מען אָבער נישט געברויכן קיין אַלקאָהאָל. טרינקען דאַרף מען דעם מערנזאַפּט, לכל הפחות, אַ גאַנץ יאָר, נישט אַדורכלאָזנדיק, אויף ווי ווייט דאָס איז נאָר מעגלעך, קיין איין טאָג נישט.״

וו. דעריקער געפינט, אַז דער מערנזאַפּט צעלאָזט די שטיינער לפי ערך גאַנץ לייכט און דאָס ווייטערדיקע געברויכן

דערלאַזט נישט, אַז דער האַרן-זויער זאָל זיך ווידער זאַמלען און בילדן נייע שטיינער.

אויך זענען מערן באַקאַנט פאַר אַ גוטן מיטל קעגן ע צ י ר ו ת, דערביי זענען גענוג גאַנץ קליינע דאָזן פון אַ האַלב ביז 1 ווייגלעזל מערנזאַפט אויפן ניכטערן מאָגן.

דר. ג. גריגאָריעוו רעקאָמענדירט זיך צו באַנוצן מיט מערנזאַפט ביי לאַנגדויערנדיקער ה ײ ז ע ר ק ײ ט און ביים ה ו ס ט ן. דערביי קאָן מען דעם דאָזיקן מיטל געברויכן מיט מילך אָדער מיט האָניק ביז 6 מאָל אַ טאָג — צו האַלבע עס-לעפל.

פראָפ. וו. פלאָרינסקי רעכנט אויס אַ גאַנצע ריי מחלות, ביי וועלכע מערן קאָנען באַנוצט ווערן מיט דערפאָלג.

„אויף אינעווייניק", שרייבט דער דערמאָנטער פראָפעסאָר, „ווערט באַנוצט פריש צוגעגרייטער מערנזאַפט אַלס אָפּ-פ י ר ו ג, אַלס מיטל, וואָס ר ײ נ י ק ט ד אָ ס ב ל ו ט און ווירקט אויך קעגן וו ע ר ע ם (ביי קינדער אַן עס-לעפל און דערוואַקסע-נע — אַ האַלב גלאָז זאַפט). פון אויסנווייניק, ווידער, באַנוצט מען צעריבענע מערן אויף צוצולייגן צו אָפּגעבריטע ערטער, צו ווונדן-אָנצינדונגען און געשווירן."

17

צוקער און סאַכאַרין.

צוקער געהער צו די געשמאַק-מיטלען, וועלכע ווערן געברויכט, כדי צו פאַרבעסערן דעם טעם פון די שפייזן, וואָס דער מענטש געברויכט.

אין אַ קליינער מאָס גענומען, זעטיקט דער צוקער, ביי אַ גרעסערן געברויך אָבער ווערט ער שעדלעך פאַרן אָרגאַניזם.

פּראָפ. **שטרימפּל** ווייזט אָן, אַז אַ צו רייכער גע־נוס פון צוקער, אָדער אויסאַרבעטונג פון צוקער, ווי, למשל, שאָקאָלאַד, צוקערלעך, טשאַסטעס וכדומה, קאָנען אַרויסרופן ביי אַ מייל מענטשן די צוקער־קראַנקהייט; אמת, עס פאָדערט זיך נאָך דערצו אַ געוויסע דיספּאָזיציע (נייגונג) צו דער דאָזיקער קראַנקהייט, נאָר ווער פון אונדז איז דען זיכער, אַז ער איז פריי פון אַזאַ דיספּאָזיציע?

עס איז אַ באַקאַנטע זאַך, אַז ביי אַ צו גרויסן געברויך פון זיסקייטן, אפילו מצד אַ פולשטענדיק געזונטן מענטשן, קען דאָס בלוט פּלוצלונג איבערגעלאָדן ווערן מיט צוקער. און אַזאַ צושטאַנד, ווען ער דויערט אַ לענגערע צייט, קאָן דערפירן צו פאַרשידענע קראַנקהייטן.

ביים נאָרמאַלן שטאָפוועקסל-פּראָצעס ווערט דער אויפגע-נומענער צוקער איינגעזאַפּט דורך די געדערעם, פון וואַנען ער זאַמלט זיך אָן אין דער לעבער און ווערט דאָרט פאַרוואַנדלט אין

אַזאַ מין שטאָף, וואָס הייסט גליקאָגען; ווען אָבער דער מענטש געברויכט צופיל צוקער, אָן אַ חילוק אין וואָס פאַר אַ פאָרם, צי אין דער פאָרם פון ריינעם צוקער, צוקערלעך, שאָקאָלאַד אָדער ענלעכס, ווערט די אויסאַרבעטונג פון גליקאָגען פאַרגרעסערט. דאַן קען זיך גאַנץ אָפט דער אָרגאַניזם קיין עצה נישט געבן מיט דעם פאַרגרעסערטן קוואַנטום צוקער און דער איבערפלוס פאַלט צו לאַסט אויף די אַנדערע אָרגאַנען און רופט נישט זעלטן אַרויס דעם צושטאַנד פון אַלגעמיינעם קראַנק ווערן.

פּראָפ. שטרויס געפינט אײַן, אַז ביי זייער נערוועזע מענטשן, ווי אויך ביי אַזעלכע, וואָס ליידן אָפט אויף פיבער, איז די ווירקונג פון אַ צו גרויסן צוקער־געברויך באַזונדערס שעדלעך.

פּראָפ. זשיגאַן באַהויפּטעט, אַז עס טרעפט זייער אָפט ביי פעטלייביקע מענטשן, ביי אַ נישט צוועקמעסיקער דער־נערונג, ווי דאָס געברויכן צופיל ביר אָדער זיסקייטן, אַז זיי הויבן אָן גיך מאָגער צו ווערן און מען קאָן ביי זיי פעסט־שטעלן אַ צוקערקראַנקהייט אין אַ לייכטער פאָרם.

עס איז אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז אַ סך קראַנקהייטן ביי קינדער, ווי ווערעם, מאָגן־פאַרדאַרבונג, אַפּעטיטלאָזיקייט, ציינ־ווייטיק און אַנד. קומען פון אַן איבערמאָסיקן געברויך פון זיסקייטן.

ווי מיר זעען, מוז דער צוקער געברויכט ווערן בלויז אין אַזאַ מאָס, וויפל דאָס איז ווירקלעך נייטיק, כדי די שפּייזן אָדער געטראַנקען זאָלן זיין גענוג געשמאַק. יעדער איבערמאָ־סיקער געברויך פון זיסקייטן איז שעדלעך.

דאָס מוזן אין דער ערשטער ריי געדענקען אַלע געטרייע מאַמעס, וועלכע האַלטן פאַר נייטיק ביי יעדן קלענסטן קאַפּריז פון קינד אַריינצושטופּן אים אין מויל אַ צוקערל, אַ שאָקאָלאַדקע, אָדער ווען דאָס איז נישטאָ, אַ שטיקל האַרטן צוקער. אָבער ווען דאָס קינד איז הונגעריק, אָנשטאָט צו געבן אים איינפאַכע, נאָר געזונטע עסנס, פאַרשטאָפּט מען אים דעם מאָגן מיט קיכלעך, באַבקע און ענלעכע „גוטע זאַכן“.

„אָנשטאָט צוקער־האַלטיקע זאַכן, זאָגט פּראָפ. זימאַן, זאָל מען בעסער געבן קאַרטאָפל, רייז אָדער געמיזע".

דאָס איז אַ סך זעטיקער און בלי שום ספק געזינטער סיי פאַר דעם דערוואַקסענעם און סיי פאַרן קינד.

דער געברויך פון זיסקייטן דאַרף זיין בכלל אַ ווי ווייט מעגלעך מעסיקער. העכסטנס איינמאָל אין טאָג דאַרף דאָס קינד באַקומען עפּעס אַ זיסקייט (אַ שאָקאָלאַדקע, צוקערל אָדער ענ-לעכס) און דאָס אויך נישט קיין סך מאָל.

די מידה צו שענקען די קינדער נאַשעריי דאַרף אָפּגע-שאַפט ווערן, בפרט נאָך, ווען דער, וואָס ברענגט די מתנה, איז נישט אַלעמאָל אינפאָרמירט וועגן געזונטצושטאַנד פון קינד, און מיט זיין מתנה איז ער אַמאָל גורם גרויס שאָדן.

דאָס קינד בלייבט אַ קינד—עס זעט גוטע זאַכן, קען עס זיך נישט באַהערשן, אפילו אויך דאַן, ווען די זיסקייטן זענען פאַר אים שעדלעך, און די שולד פאַלט דאָ אויסשליסלעך אויף די דערוואַקסענע.

עס איז וויכטיק, אַז יעדער איינער זאָל עס שטענדיק האָבן אין זינען.

צו די זיסקייטן געהער אויך:

סאַכאַרין, וועלכער פאַרנעמט אין דער לעצטער צייט אַן אָנגעזעען אָרט אין אַלטעגלעכן געברויך.

עס איז דערפאַר קיין וואונדער נישט, וואָס די פראַגע וועגן דער ווירקונג פון סאַכאַרין אויף דעם מענטשנס געזונט אינטערעסירט אַזוי דעם ברייטן עולם.

דער סאַכאַרין איז אַ כעמישער פּראָדוקט (אַזוי ווי אַנ-דערע פּראָשקעס), וועלכער איז אין יאָר 1878 גאַנץ צופעליק אַנטדעקט געוואָרן דורכן כעמיקער פאַלבערג.

די זיסקייט פון סאַכאַרין איז דרייהונדערט מאָל שטאַר-קער פון צוקער, אַזוי אַז איין גראַם סאַכאַרין האָט די אייגענע זיסקייט, וואָס דרייהונדערט גראַם צוקער.

פאַר דער מלחמה האָט די האַנדלספּאָליטיק פון דער רוסישער רעגירונג געפאָדערט אַן אונטערשטיצונג פון דער צו-

קער־אויסאַרבעטונג אין רוסלאַנד און צוליב דעם איז נייטיק געווען קודם־כל צו באַגרענעצן דעם געברויך פֿון סאַכאַרין, אין וועלכן די צוקער־פֿאַבריקאַציע האָט געזען אַ געפֿערלעכן קאָנקורענט פֿאַר זיך. צו דעם צוועק איז געשאַפֿן געוואָרן די לעגענדע וועגן דער שעדלעכקייט פֿון סאַכאַרין.

ווי איז אָבער אין דער אמתן די ווירקונג פֿון סאַכאַרין?

דאָ נישט לאַנג איז דערשינען אַן אויספֿירלעכע און גרינטלעכע פֿאָרשונג וועגן דער דאָזיקער פֿראַגע פֿון ג. יאָאַכימאָגלו, אין וועלכער ער באַווייזט די גרונטלאָזיקייט פֿון דער גאַנצער באַהויפּטונג, אַז סאַכאַרין איז שעדלעך פֿאַרן געזונט.

אין דער מעדיצינישער ליטעראַטור זענען באַקאַנט אונטערזוכונגען וועגן דער ווירקונג פֿון סאַכאַרין אויפֿן געזונט פֿון מענטשן. אַזוי האָט פּראָפ׳ סאַלקאָווסקי אַ לאַנגע צייט איינגעגעבן מענטשן צו 1—2 גראַם סאַכאַרין טעגלעך און האָט דערביי נישט באַמערקט קיין שלעכטע ווירקונג.

אין דעם טעגלעכן געברויך קומען אַזעלכע גרויסע דאָזן נישט אין באַטראַכט, ווייל אויף זיס צו מאַכן אַ גלאָז קאַווע איז גענוג 0,03 גראַם סאַכאַרין, ד.ה. 1 גראַם קלעקט אויף זיס צו מאַכן 33 גלעזער קאַווע.

ד״ר יעסען האָט אַליין אייניקע מאָל איינגענומען צו פֿינף גראַם סאַכאַרין מיטאַמאָל און האָט קיינמאָל נישט געזען קיין שלעכטע ווירקונגען אויפֿן געזונט.

דער אייגענער יעסען האָט אַדורכגעפֿירט אַן אונטערזוכונג אויף 5 דערוואַקסענע און 4 קינדער אין עלטער פֿון 10—12 יאָר, וועלכע האָבן אין פֿאַרלויף פֿון דריי חדשים איינגענומען יעדן טאָג צו 1,0 און 2,0 גראַם סאַכאַרין אָן שום שעדלעכער ווירקונג.

שטאַדעלמאַן האָט אין פֿאַרלויף פֿון 43 טעג איינגעגעבן איינעם 3 און 5 גראַם סאַכאַרין טעגלעך, אינגאַנצן פֿאַר דער צייט 155 גראַם. אַזעלכע גרויסע דאָזן האָבן, אמת, אַרויסגערופֿן פֿון צייט צו צייט אַן איבלקייט, אָבער דאָס אייגענע קען אויך טרעפֿן ביים געברויכן צוקער. פֿאַרן אַלגעמיינעם גע-

זונטצושטאַנד אָבער עס האָט נישט געהאַט קיין ווירקונג.

ווייטער האָבן פאַרשידענע געלערנטע אונטערגעזוכט די ווירקונג פון סאַכאַרין אויפן מאָגן און זיין פאַרדייונגפעיקייט. אין דער פראַגע זענען די מיינונגען פון די געלערנטע פאַרשידן, אָבער אַפילו די, וואָס האַלטן, אַז דער סאַכאַרין ווירקט נישט גינסטיק אויף דער פאַרדייונג, זענען אין דער מיינונג, אַז די דאָזיקע ווירקונג פון סאַכאַרין איז דאָך נישט קיין ערגערע פון דער ווירקונג פון צוקער.

אויך אויפן שטאָפּוועקסל-פּראָצעס פון קערפּער האָט יעסען נישט געקענט פעסטשטעלן קיין שעדלעכע ווירקונג ביים געברויך פון 2,0 גראַם סאַכאַרין טעגלעך אין פאַרלויף פון 3 חדשים.

פון דעם אַלעם איז גענוג קלאָר, אַז פאַר געזונטע מענטשן איז דער סאַכאַרין פולקום אומשעדלעך, נאָר אויך פאַר דעם קראַנקן איז נישט פעסטגעשטעלט געוואָרן קיין שעדלעכע ווירקונג פון סאַכאַרין.

פּראָפ. פאָן לײדען האָט דער ערשטער אָנגעווענדט סאַכאַרין ביי צוקער־קראַנקע אָן אַ וואָסער נישטאיז שעדלעכער ווירקונג.

לערמאַן האַלט דעם סאַכאַרין פאַר אַ סך אומשעדלעכער, ווי די אַנדערע געשמאַק־מיטלען.

דאָס אַלץ ברענגט יאָכימאָגלו צום אויספיר, אַז „אויף דער פראַגע, צי איז דער סאַכאַרין שעדלך פאַרן געזונט, קאָנען מיר מיט אַ פולער זיכערקייט ענטפערן מיט ניין”.

אמת, עס געפינען זיך אויך מיינונגען, וועלכע באַהויפּטן, אַז דער סאַכאַרין איז נישט גאָר אומשעדלעך. אַזוי, למשל, שרייבט פאָן יאַקש: „אויב אפילו דער סאַכאַרין האָט ביז איצט נישט אַרויסגערופן קיין שווערע פאַרגיפטונג, איבערצייגט אונדז דאָך די דערפאַרונג, אַז אַ שטאַרקער און לאַנגדויערנדיקער געברויך פון סאַכאַרין קאָן אַרויסרופן אַ ריי סימפּטאָמען, וועלכע פאַלן אויף דעם חשבון פון סאַכאַרין”. די דאָזיקע סימפּטאָמען זענען: ברעכן, אַפּעטיטלאָזיקייט און מאָגן-דורכפאַל.

ד״ר ה ע ג ע ר ט דערציילט וועגן אַ פאַל, וועלכן אים איז אויסגעקומען צו באַאָבאַכטן, ווען זיינער אַ פּאַציענט האָט אין פאַרלויף פון דריי און אַ האַלב יאָר געליטן אויף אַ שווערן מאָגנקראַמף.

קיין שום מיטלען האָבן נישט געהאָלפן. ערשט, ווען דער פּאַציענט האָט אויפגעהערט צו געברויכן סאַכאַרין, האָבן אויך די ווייטיקן אויפגעהערט.

נאָר די אַלע באַהויפּטונגען זענען דאָך נישט מאָסגעבנ־דיק, ווייל ענלעכע דערשיינונגען, נישט זעלטן אין אַ פיל שטאַרקערער פאָרם, זעען מיר אָפט אויך ביים געברויך פון צוקער.

בשעת דער לעצטער וועלט־מלחמה האָט דער דייטשער געזונטהייטס־אַמט, נאָך אַ געוויסער וויסנשאַפטלעכער אונטערזו־כונג, פאַרעפנטלעכט אַ מיטיילונג וועגן דער ווירקונג פון סאַכאַ־רין אויפן געזונט פון מענטשן.

„דער סאַכאַרין, ווערט געזאָגט אין דער דאָזיקער מיט־טיילונג, איז אין דער בייסטער צייט געוואָרן אויף גענוי אויס־געפּרוווט סיי אויף חיות, סיי אויף מענטשן. ווי ביי די פרי־ערדיקע אונטערזוכונגען, אַזוי אויך איצט, איז נישט מעגלעך געווען פעסטצושטעלן אַ וועלכע נישט איז שעדלעכע ווירקונג פון סאַכאַרין אויפן געזונטצושטאַנד פון מענטשן, אפילו ביים געברויך פון אַזעלכע מענגעס, וועלכע שטייגן איבער פיל מאָל דעם געוויינלעכן טאָג־טעגלעכן באַדאַרף. וואָלטן וועלכע נישט איז שעדלעכע ווירקונגען געטראָפן ביים ברויכן סאַכאַרין, וואָלט די באַפעלקערונג נאָך אַזוי פיל באַנוצן דעם סאַכאַרין אין פאַר־לויף פון די מלחמה-יאָרן, געוויס געהאַט אַ סך צו דערציילן וועגן פאַלן פון שעדלעכער ווירקונג, דאָס איז אָבער ביז איצט נישט פאָרגעקומען״.

פאַר יעדן פאַל לייגט-פאָר דער געזונטהייטס־אַמט, ווי דאָס איז נאָר מעגלעך, איינאיינעם מיטן סאַכאַרין צו געבן עט־וואָס צוקער אויך. אַלזוי, אָנשטאָט דער גאַנצער פאָרציע צוקער, געברויכן אַ פערט־אָדער אַ דריט־חלק פון צוקער, און דעם רעשט

פאַרבייטן מיט סאַכאַרין.

ווי מיר זעען, אַלזוי, איז דער געברויך פון סאַכאַרין אין קליינע דאָזעס, בלויז צום טעגלעכן געברויך, לחלוטין אומשעדלעך.

בלויז פאַר קינדער, וואָס האַלטן אין וואַקסן, וואָלט איך געראָטן צו געבן וואָס ווינציקער סאַכאַרין, ווייל פאַר זיי קאָן דאָס פעלן פון די שטאָפן, וועלכע עס פאַרמאָגט דער צוקער, האָבן אַ געוויסע אומגינסטיקע ווירקונג אויפן וווקס און אַנטוויקלונג פון קערפּער.

אויך טאָר דער סאַכאַרין נישט באַנוצט ווערן אַלס קאָנסערוויר־מיטל און אַלס צוגאָב צו געטראַנקען, אין וועלכע עס אַנטשטייט אַ יערונג (אַ ברויזונג), ווי, למשל, ביר, לימאָנאַד, פּרוכטנסאָק און אַנדערע, ווייל פון סאַכאַרין קאָנען די געטראַנקען גיך קאַליע ווערן.

ביים צוגרייטן שפּייזן מוז מען אַכטונג געבן, אַז די שפּייז מיט אַ צוגאָב פון סאַכאַרין זאָל נישט געקאָכט ווערן אין אַ קופּערנער כּלי, ווייל די שפּייזן קאָנען דאַן באַקומען אַ נישט געשמאַקן טעם.

ביים באַנוצן סאַכאַרין צו זויערע עסנס, ווי אויבסטן א. ד. גל., מוז דער סאַכאַרין צוגעגעבן ווערן ערשט נאָכדעם, ווי די שפּייז איז אויפגעקאָכט, ווייל ביים קאָכן אין דעם פאַל גייט אַ טייל סאַכאַרין פאַרלוירן.

בכלל דאַרף מען דעם סאַכאַרין נישט קאָכן, ווייל דאַן גיט ער אַרויס פון זיך אַ ביטערקייט. דער סאַכאַרין מוז צעלאָזט ווערן אין אַ ביסל קאַלט וואַסער און אַזויאַרום צוגעגעבן ווערן צו די שוין אויסגעקאָכטע שפּייזן און געטראַנקען.

18

קאַקאַאָ און שאָקאָלאַד.

קאַקאַאָ, וועלכן מיר באַנוצן אַלס נאַרונג, באַקומט זיך פון די אַזויגערופענע קאַקאַאָ־בעבלעך, אַזאַ מין פרוכט פון קאַקאַאָ־ביימער, וועלכע וואַקסן אין צענטראַל־אַמעריקע, אינדיען און אַפריקע.

קאַקאַאָ אַנטהאַלט אין זיך: *פעטס* 49 פראָצ.; *שטיקשטאָף־סובסטאַנצן* — 12 פראָצ.; *קראָכמאַל* — 13 פראָצ.; אַש — 5,3 פראָצ. און *טעאָבראָמין* — 6,1 פראָצ.

די ווירקונג פון טעאָבראָמין ביים קאַקאַאָ איז אין אַ געוויסער מאָס ענלעך צו דער ווירקונג פון קאַפעאין ביי קאַווע. ביידע רייצן זיי אין אַ לייכטער מאָס די נערוון.

דער זייער גרויסער געהאַלט אין פעטס ביים קאַקאַאָ ווירקט על פי רוב שלעכט אויפן מאָגן און דערפאַר באַמיט מען זיך דעם געהאַלט פון פעטס צו באַזייטיקן, אָדער, לכל הפחות, צו מיגדערן. צו דעם צוועק ווערן די קאַקאַאָ־בעבלעך געטריקנט און דערנאָך צעמאָלן. אַזאַ צעמאָלענער קאַקאַאָ האָט בלויז 28,3 פראָצ. פעטס און איז לייכטער צו פאַרדייען.

פון די צעמאָלענע קאַקאַאָ־בעבלעך ווערט געקאָכט אַ גאַנץ געשמאַקער און זעטיקער געטראַנק, וועלכער האָט אַ ברייטע פאַרשפרייטונג ביים עולם.

די צוועקמעסיקסטע צוגרייטונג פון קאַקאַאָ־געטראַנק, לויט

פראָפ. עוואַלד, דאַרף אַנטהאַלטן אויף איין חלק קאַקאַאָ (פראָ־שעק) פיר חלקים וואַסער און פיר חלקים מילך.

דאָס גיט אַ גאַנץ געדיכטן און זעטיקן געטראַנק.

קאַקאַאָ פאַרשטאָפּט אייגנטלעך דעם מאָגן, מחמת ער אַנטהאַלט אַ סך טאַנין, און טאַנין אין אַ צעלאָזטן צושטאַנד רופט אַרויס, ווי דאָס האָט באַוויזן ד״ר שמידט, אַ פאַרהאַרטונג פון מאָגן.

דערפאַר דאַרפן מענטשן, וועלכע ליידן אויף אַ שוואַכן מאָגן (שלשול), אָפּט טרינקען שטאַרקן קאַקאַאָ.

לויט ווי מיין פּראַקטיק האָט מיר באַוויזן, איז אין דעם פאַל גלייכער צוצוגרייטן קאַקאַאָ בלויז אויף וואַסער, אָן מילך; אין באַזונדערס שווערע פאַלן קאָן מען נאָך צו אַזאַ קאַקאַאָ צוגעבן איינס־צוויי געלכלעך פון אייער.

לויט דער באַהויפּטונג פון פּראָפ. שלעזינגער, איז די דאָזיקע ווירקונג פון קאַקאַאָ אַ זיכערע בלויז ביי קראַנקע, וואָס דער שלשול איז ביי זיי אַרויסגערופן געוואָרן דורך אַ קאַטאַ־ראַלישן צושטאַנד אין די געדערעם. דאַקעגן, האָט ער קאַקאַאָ אויף מילך עפּעטער מיט דערפאָלג געגעבן קראַנקע, וועלכע ליידן אויף עצירות.

שאָקאָלאַד ווערט פאַבריצירט פון קאַקאַאָ מיט אַ צו־מיש פון צוקער, וואַניל און אַנד. צודאַטן. פיינערע סאָרטן שאָ־קאָלאַד באַשטייען פון גלייכע טיילן קאַקאַאָ און צוקער; ערגע־רע סאָרטן אַנטהאַלטן אין זיך ביז איין דריטל קאַקאַאָ און צוויי דריטל צוקער און אַנדערע שטאָפן, ווי קראָכמאַל א. ד. גל.

דאָס רוב שאָקאָלאַד, וועלכער געפינט זיך אין האַנדל, אַנטהאַלט צוקער—63,3 פּראָצ.; פעטס—15,3 פּראָצ.; איי־ווייס—5,4 פּראָצ.; שטיקשטאָף־פרייע שטאָפן—11 פּראָצ.; וואַסער—6,1 פּראָצ.; טעאָבראָמין—6,0 פּראָצ.; אַש—2,2 פּראָצ.

ביי אונדז קוקט מען אויף שאָקאָלאַד, ווי אויף נאַשוואַרג און אַ לוקסוס־זאַך. דאָס איז אָבער נישט גאָר ריכטיק, ווייל שאָקאָלאַד זעטיקט זייער שטאַרק. און אַ דאַנק זיין הויכן גע־האַלט פון צוקער און פעטס, פאַרנעמט ער אַ גאַנץ אָנגעזעענעם

אָרט אַלס נאַרונגסמיטל און צוליב זיין געהאַלט אין וויטאמינען און אַנדערע נוצלעכע שטאָפן, איז ער אין קליינע פּאָרציעס גאַנץ נוצלעך פאַר קינדער, וועלכע האַלטן אין וואַקסן.

שאָקאָלאַד ווערט געברויכט סיי טרוקענערהייט און סיי אין אַ פליסיקן צושטאַנד. אין דעם לעצטן פאַל צעלאָזט מען לערך 30 גראַם שאָקאָלאַד אויף אַ גלאָז מילך מיט וואַסער.

דער האַרטער שאָקאָלאַד איז אויך זייער נאַרהאַפטיק, אָפּהענגיק פון זיין פּראָצענט פעטס.

וועגן דער נאַרהאַפטיקייט פון שאָקאָלאַד האָבן אונדז באַזונדערס בולט איבערצייגט די דערפאַרונגען פון דער לעצ-טער מלחמה, ווען גאַנץ אָפט, צוליבן פעלן פון פּראָוויאַנט., פלעגט מען די סאָלדאַטן אַרויסגעבן שאָקאָלאַד, וואָס פלעגט זיי שטילן דעם הונגער.

ס'איז קלאָר, אַז שאָקאָלאַד קאָן נישט ביי נאָרמאַלע אומ-שטענדן פאַרבייטן די טאָג־טעגלעכע נאַרונג. די דערפאַרונגען פון דער מלחמה באַשטעטיקן אָבער אונדזערע אַלע ביז־איצטיקע באַ-הויפּטונגען וועגן דער נאַרהאַפטיקייט פון שאָקאָלאַד און זיין אומשעדלעכקייט פאַרן מענטשלעכן אָרגאַניזם.

אויפן מאָגן און די געדערעם ווירקט דער שאָקאָלאַד אַזוי ווי קאַקאַאָ: ער פאַרהאַלט לייכט דעם שטולגאַנג.

אויך פאַר מאָגערע מענטשן איז ראַטזאַם צו באַנוצן אָפט שאָקאָלאַד, פון וועלכן מען ווערט דיקערער.

19

האָניק.

האָניק געהערט צו די שפּייזמיטלען, וועלכע זענען באַ־זונדערס שטאַרק באַליבט ביים ברייטן עולם.

דער ביליקער פּרייז פון צוקער האָט אים אָבער אין אַ גרויסער מאָס אַרויסגעשטופּט פון אַלטעגלעכן געברויך. דאָך איז האָניק געבליבן אַלס אַן אָנגעזעענער היילמיטל אין דער אַזויגערופענער פאָלקסמעדיצין און ווערט נאָך עד־היום מיט גרויס חשק באַנוצט ביי פאַרשידענע לייכטע און אַפילו שווערע קראַנקהייטן.

ווי באַקאַנט, באַקומט זיך דער האָניק פון זיסן זאַפט, וועלכן די בינען נעמען צונויף פון פאַרשידענע בלומען און צמחים און ווערט דורך זיי, דורך די בינען, אויף אַן אייגנאַר־טיקן אופן איבערגעאַרבעט. די מעלות פונם האָניק איז אָפּהענ־גיק פון די בלומען, וואָס פון זיי איז דער זאַפט געזאַמלט געוואָרן. פאַר די בעסטע און טייערסטע סאָרטן רעכענען זיך: דער אַזוי גערופענער ליפּאָווי האָניק (פון די בלומען פון אַ ליפּע־בוים) און פון דער ווייסער אַקאַציע.

אויך די פאַרב און דער אַראָמאַט פון האָניק איז אָפּהענ־גיק פון די בלומען, פון וועלכע ער ווערט געזאַמלט.

וועגן די מעלות און נוצלעכקייט פונם האָניק האָט מען שוין געוווּסט אויך פאַרצייטנס, ווען מילך און האָניק איז

געווען דער אויסדרוק פון העכסטן וווילשטאַנד („ארץ זבת חלב ודבש").

און נישט בלויז ביי יידן, נאָר אויך ביי אנדערע פעלקער האָט מען שטאַרק געהאַלטן פון האָניק אַלס היילמיטל.

דער באַקאַנטער מאַטעמאַטיקער פּיפּאַגאָר דערציילט, אַז ער האָט דערלעבט ביז 90 יאָר נאָר אַ דאַנק דעם האָניק. דער האָניק זאָל אים האָבן אויסגעהיילט פון אַ שווערער קרענק, בשעת ער איז אַלט געווען 50 יאָר.

אויך אין דער נייערער צייט איז מצד פאַרשידענע געלערנטע אָנגעוויזן געוואָרן אויף דער גרויסער באַדייטונג פון האָניק פאַרן מענטשן.

אַזוי, למשל, שרייבט פּראָפ. צעסעלסקי: „האָניק איז זייער אַ נאַרהאַפטע און לייכטפאַרדייַלעכע שפּייז, וועלכע ווערט כמעט אינגאַנצן איינגעזאַפּט פונם אָרגאַניזם.

די רויטע בלוט־קערפּערלעך כאַפּן אים זייער גערן אויף. ער שטאַרקט דאָס בלוט, באַלעבט די טעטיקייט פון אָרגאַניזם און באַשווערט אים נישט מיט אומפאַרדײַלעכע רעשטלעך.

אַזויאַרום פאַרגרעסערט דער האָניק די ענערגיע, וועלכע שטאַרקט און רעגט די טעטיקייט פון גאַנצן אָרגאַניזם, דערוואַרעמט אים, מונטערט און פרישט אָפּ די נערוון און מוסקולן, גיט צו דעם קערפּער אַ שפּירונג פון לייכטקייט און עלאַסטישקייט, וואָס רופט זיך ווידער גוט אָפּ אויפן שלאָף, פאַרבעסערט דעם גייסטיקן צושטאַנד, פאַרשאַפט אַ גוטע שטימונג און הויבט אויף די לייסטונגספעיקייט".

ד"ר קאָמביי האָט אַרויסגעפונען, אַז האָניק האָט אין זיך אַ באַדייטנדיקן קוואַנטום „וויטאַמין", און דערצו נאָך ספּעציעל דעם מין, וואָס רופט זיך „וויטאַמין B" און וועלכער העלפט מיט דעם וווקס פון קערפּער.

דער האָניק אַנטהאַלט אויך, לויט דער מיינונג פון דעם זעלבן געלערנטן, אַ פערמענט, וועלכער רופט זיך אינווערסינאַ און וועלכער ווירקט גוט אויף די געדערעם (קישקעס).

חוצדעם, אַנטהאַלט דער האָניק אויך אַ געוויסן פּראָצענט

אייזן, קאַלך און אייניקע מינים זויערקייטן, וועלכע האָבן אַ גרויסע באַדייטונג פאַר דער אַנטוויקלונג פון דעם קינדערשן קערפּער.

ד״ר קאָמביי עצהט דערפאַר צו געבן קינדער מילך מיט האָניק, אַלס זייער אַ געזונטע, נוצלעכע נאַרונג. אָבער נישט בלויז פאַרן קינד איז האָניק געזונט, נאָר אויך פאַר דערוואַקסענע.

בכדי זיך איבערצוצייגן, אויף ווי ווייט ס׳זענען אמת די באַהויפּטונגען וועגן דער ווירקזאַמקייט פון האָניק, האָט ד״ר לייסטער אויספּרובירט די ווירקונג אויף זיך אַליין.

אין פאַרלויף פון זעקס חדשים האָט ער זיך דערנערט בלויז מיט האָניק און ווייס ברויט, אַרייננעמענדיק אין זיך 300 גראַם האָניק (2 דריטל פונט) אַ טאָג. גלייכצייטיק האָט ער זיך פאַרנומען ספּעציעל מיט פאַרשידענע שווערע פיזישע אַרבעטן. נאָך אַזאַ מין דיעטע, וואָס האָט אָנגעהאַלטן גאַנצע זעקס חדשים, האָט ער זיך געפילט אויסגעצייכנט גוט.

אַ פראַנצויזישער פּראָפעסאָר האָט איינגעפונען, אַז ווען מען זאָל נעמען צוויי חלקים פרישע פּוטער און איין חלק האָניק און דאָס פאַרטרינקען מיט טיי, צו וועלכן מען זאָל נאָך צוגעבן אַ ביסל סאָק פון פּאָמעראַנצן, וועט מען באַקומען די אייגענע ווירקונג פון פיש־טראָן, וואָס נישט יעטוועדער קינד און אפילו דערוואַקסענע זענען אים בכוח צו טרינקען.

בכלל ווערט האָניק ביים ברייטן עולם באַנוצט צו פאַרשידענע קרענק, דערהויפּט אָבער ביי בלוט־אָרעמקייט (אנעמיע), עצירות, פאַרקילונגען, אינפלוענציע, הייזעריקייט און אַנד.

20

וואָס איז דאָס „וויטאַמין“?

איינס פון די אינטערעסאַנטסטע פּראָבלעמען, וואָס אינטערעסירן לעצטנס אַזוי שטאַרק די מעדיצינישע וועלט, איז די פראַגע וועגן „וויטאַמין“.

וואָס איז אַזוינס דער וויטאַמין?

כּדי קלאָר צו מאַכן דעם דאָזיקן ענין, וועל איך מיך עטוואָס אָפּשטעלן אויף דעם, וואָס עס האָט געבראַכט די פאָרשער צו דעם געדאַנק וועגן „וויטאַמין“.

די באַאָבאַכטונגען פון די לעצטע פּאָר יאָר, בפרט פון די מלחמה־יאָרן, האָבן באַוויזן, אַז אַ חוץ דער געוויינלעכער נאַרונג, ווי אייוויס, פעטס, וואַסער א. אַז. וו., זענען פאַראַן נאָך אַנדערע באַשטאַנדטיילן פון דער נאַרונג, וואָס אויב זיי פעלן אין די שפּייזן, מיט וועלכע דער מענטש לעבט, רופט עס אַרויס גאַנץ באַדייטנדיקע שטערונגען אין אַלגעמיינעם שטאָפוועקסל, וווקס און אנטוויקלונג פון מענטשן.

פאַרקערט, ווידער, איז גענוג אָט דעם דאָזיקן פעלנדיקן באַשטאַנדטייל צוצוגעבן צום עסן—און דער קערפּער הויבט ווידער אָן אויפצולעבן און זיך נאָרמאַל צו אַנטוויקלען.

אָט דעם אומבאַקאַנטן קערפּער אָדער נאַרונגסשטאָף האָט האָט מען אַ נאָמען געגעבן „וויטאַמין“, אָדער, ווי האָפמייסטער האָט עס אָנגערופן—„דערגענצונגס־שטאָף“.

נאָך מיט אַ סך יאָרן פאַר דער מלחמה האָט מען באַ־
מערקט בײַ די אײַנוווינער פון מזרח־אַזיע, אַז ווען זײַ דער־
נערן זיך אײַנזײַטיק מיט געשיילטן רײַז, אַנטשטייען בײַ זײַ
פאַרשידענע קראַנקהייטס־דערשײַנונגען און שטערונגען, וועלכע
פירן צו דער מחלה, וואָס איז באַקאַנט אונטער דעם נאָמען
בערי־בערי.

ד״ר קאַספּאַרי האָט אויף זיך געמאַכט אַ פּראָבע — ער
האָט אין פאַרלויף פון אַ געוויסער צײַט זיך דערנערט אויס־
שליסלעך מיט געשיילטן רײַז און איז טאַקע קראַנק געוואָרן
אויף אַ שווערן בערי־בערי. ווען ער איז צוריק איבערגעגאַנ־
גען צו אַ פאַרשידנאַרטיקער דערנערונג, איז ער באַלד געזונט
געוואָרן.

יאַפּאַנישע דאָקטוירים האָבן פעסטגעשטעלט, אַז נאָכדעם,
ווי מען האָט אָנגעהויבן זיך צו באַנוצן בײַ זײַ מיט די נײַע
פּאָליר־מאַשינען אויף צו רייניקן רײַז, האָט זיך די קראַנקהייט
בערי־בערי אין יאַפּאַניע שטאַרק פאַרשפּרייט.

ענלעכע דערשײַנונגען האָט מען באַמערקט אויך מיט
ווייצנמעל: ווען דער זאָמען ווערט אינגאַנצן אַרומגעשיילט (ווי
דאָס טרעפט זיך אין די אַמעריקאַנישע סאָרטן ווייצנמעל),
פאַרלירט ער דערמיט אַ געוויסן שטאָף, וועלכער איז נייטיק
פאַרן דערהאַלטן די כּוחות.

די דאָקטוירים אַסעקי און סאַכאַו האָבן באַוויזן, אַז
בײַם פיטערן חיות מיט אַזאַ מעל האַלטן זײַ אויס בלויז פון
פערציק ביז פופציק טעג. ווען מען האָט אָבער צו דעם מעל
צוגעגעבן עטוואָס קלייען, אַפילו אין די מינימאַלסטע דאָזן,
ווערן די חיות באַלד געזונט און באַקומען אַ בעסערן אויסזען.

דאָס האָט באַוויזן, אַז בײַ געשיילטע זאָמען און קערנער
פעלט עפּעס אַזוינס, וואָס איז דאָ אין קלייען און וואָס רופט
אַרויס אַ קראַנקהאַפטן צושטאַנד.

די דאָקטוירים האָלסט און פרייליך האָבן באַוויזן, אַז
ווען אַ מענטש זאָל זיך אַ לענגערע צײַט דערנערן אויסשליס־
לעך מיט ברויט, מעלשפּײַזן און גרויפּן, הויבן בײַ אים אָן

קראַנק ווערן, די בלוטגעפעסן, די ביינער ווערן געשוואָלן, די ציינער שוואַך, די דזיאָסלעס, ווי אויך אַנדערע ערטער אויפן קערפּער הויבן אָן צו בלוטיקן און דער מענטש פאַלט אַריין אין אַ שווערער קרענק, וועלכע איז אין דער מעדיצין באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „סקאָרבוט“.

בשעת דער וועלט-מלחמה, ווען עס איז טיילמאָל אויסגעקומען צו לעבן בלויז מיט ברויט און מעל, אפילו אָן קאַרטאָפל, אָדער גאָר מיט רייז, פלעגן גאַנצע פאָלקן קראַנק ווערן אויף סקאָרבוט. עס איז אָבער גענוג געווען צוצוגעבן צום עסן עטוואָס פרישע געמיזע, אויבסט אָדער זאַפט פון פרוכט, ווי די קראַנקע פלעגן תיכף ומיד געזונט ווערן.

נאָך אַ מין קראַנקהייט, וואָס ווערט אַרויסגערופן דורכן פעלן פון „וויטאמין“, האָט מען פעסטגעשטעלט אין יענע לענדער, ווו די באַפעלקערונג דערנערט זיך מיט מאַיס, ווי, למשל, אין אייניקע געגנטן פון אַמעריקע, אין איטאַליע, רומעניע א. אז. וו.

די ביידע קראַנקהייטס-דערשיינונגען דערמאָנען די קראַנקהייטן פון בערי-בערי און סקאָרבוט, נאָר חוצדעם קומען דערביי אויך פאָר שטערונגען פון נערווען-סיסטעם, מאָגנקראַנקהייטן, געשווילונגען פון גאַנצן לייב א. אז. וו. די דאָזיקע קראַנקהייט טראָגט דעם נאָמען פעלאגראַ.

אויך דאָ קומט פאָר דאָס זעלבע, וואָס מיטן רייז, פון וועלכן מען האָט פריער אַראָפּגענומען דאָס קלייען.

ווי מיר זעען, אַלזוי, פון די דריי דערמאָנטע קראַנקהייטן, פאָדערט די דערנערונג, אַחוץ געוויינלעכע באַשטאַנדטיילן פון אונדזערע שפייזן, נאָך עפּעס, דאָס, וואָס איז אין דער מעדיצין באַקאַנט אונטער דעם נאָמען „וויטאמין“.

לויט דער גייסטער טעאָריע פון פּראָפ. פונק, אונטערשיידן מיר איצט דריי גרופּן „וויטאַמינען“.

די ערשטע גרופּע נעמט אַרום דעם אַזויגערופענעם „וויטאַמין“ A, וועלכער ווירקט קעגן דער ענגלישער קרענק.

דער דאָזיקער „וויטאמין“ געפינט זיך קודם-כל אין די גרינע בלעטער פון קרויט, אין מערן אין דאָס רוב מינים

פרוכט. אָבער באַזונדערס רייך אין „וויטאַמין“ זענען די פרישע פּאָמידאָרן.

ווייטער געפינט זיך דער מין „וויטאמין“ אין פיש-טראָן, אין פוטער פון קי, וועלכע דערנערן זיך מיט פרישער פּאַשע, אין די געלכלעך פון אייער. דאַקעגן, שמאַלץ אַנטהאַלט גאַנץ ווינציק „וויטאמין“.

דאָס פעלן פון די דאָזיקע שפייזן רופט דערפאַר אַרויס קראַנקהייטן פון די ביינער און פון די אויגן.

דאָס דערקלערט זיך דערמיט, וואָס די ביינער באַקומען נישט גענוג קאַלך. צוליב דעם בלייבן די ביינער ווייך און אונטער דער לאַסט פון קערפּער בויגן זיי זיך. דערמיט דער-קלערן זיך אויך די אויסקרימונגען פון די פיס, חוט-השדרה און ד. גל., וועלכע מיר זעען אָפט ביי ראַכיטיקער (די, וואָס ליידן אויף דער ענגלישער קרענק).

די צווייטע גרופּע נעמט אַרום די אַזויגערופענע „וויטאמינען“ B, וועלכע ווירקן קעגן נערוועזע דערשיינונגען ביים מענטשן. דער דאָזיקער „וויטאמין“ געפינט זיך אין פאַר-שידענע געוויקסן, ווי מעל, קאַרטאָפל, גרינסן; הויוון, פרוכט; אין אַ קלענערער מאָס געפינט ער זיך אויך אין פלייש און אייער.

די דריטע גרופּע נעמט אַרום די אַזויגערופענע „וויטאמינען“ C, וועלכע ווירקן קעגן די באַקטעריעס, וואָס רופן אַרויס דאָס פוילן אין מענטשלעכן קערפּער און די קראַנק-הייטן פון סקאָרבוט און ענלעכע.

דער דאָזיקער „וויטאמין“ געפינט זיך קודם כל אין פאַר-שידענע גרינסן, ווי אויך אין פרישע און יונגע פרוכטן. אין אַ באַזונדערס גרויסער מאָס איז ער פאַראַן אין ציטרינען און פּאָמעראַנצן.

די נייע פאָרשונגען באַווייזן, אַז פון דעם גלייכגעוויכט פון די פאַרשידענע מינים „וויטאמינען“ איז אָפּהענגיק אין אַ גרויסער מאָס די שוצפעיקייט פון אָרגאַניזם קעגן פאַרשידענע קראַנק-הייטן, ס׳איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז די מענטשן, וועלכע

דערנערן זיך מיט שפּייזן, וואָס זענען אָרעם אין „וויטאמין", ווערן גיכער קראַנק אויף אָנשטעקנדיקע קרענק און אויך דער פאַרלויף פון דער קרענק איז ביי זיי אַ סך אַ שווערערער, איידער ביי די אַנדערע.

„שוין דער צוגאָב פון 30 גראַם פרישע קרויט אָדער אַנ-דערע גרינס,—שרייבט ווײַטצעל,—איז גענוג, כּדי צו פאַרהיטן פון אַן אויסברוך פון דער קראַנקהייט."

לויט די נייסטע אונטערזוכונגען, איז די ברוסט-מילך פון פרויען, אויב זיי דערנערן זיך מיט טרוקענע עסנס, אָרעם אין „וויטאַמין"; אויב זיי דערנערן זיך מיט גרינס, ווערט די מילך רייך מיט „וויטאמין".

דערפון איז געדרונגען, אַז אַ פרוי, וואָס זויגט אַ קינד, מוז עסן אַ סך גרינס און אויבסט.

דאָס ביי-געבוירענע קינד ברענגט געוויינלעך מיט זיך אַ געוויסע מענגע פון אַזאַ שוץ-שטאָף. ביסלעכווייז ווערט אָבער דער רעזערוו פאַרברויכט, און אויב אין דער דערנערונג פון קינד דורכן ברוסט-מילך ווערט נישט צוגעפירט קיין נייער „וויטא-מין", הויבט אָן דאָס ניי-געבוירענע קינד צו ליידן אויף איינער פון די קראַנקהייטס-דערשיינונגען, וועלכע זענען ביים קינד באַ-קאַנט אונטער דעם נאָמען ראַכיטיס אָדער ענגלשע קרענק.

אויך דאָרט, ווו דאָס קינד ווערט דערנערט נישט דורך דער ברוסט, נאָר קינסטלעך און איבערהויפּט, ווו דאָס קינד באַ-קומט נישט קיין פרישע מילך, נאָר סטעריליזירטע אָדער קאָנ-דענסירטע מילך, אין וועלכער דער גרעסטער טייל „וויטאמין" ווערט צעשטערט,—אַנטוויקלט זיך אויך גאַנץ לייכט די ענגלישע קרענק.

אויף דעם סמך קומען אַ סך ענגלישע און אַמעריקאַנישע פאָרשער צו דער איבערצייגונג, אַז די ענגלישע קרענק ביי קינדער אַנטוויקלט זיך צוליבן מאַנגל אין „וויטאמין".

פּראָפ. גערטנער ווייזט אָן, אַז די נעגער-קינדער פון ניו-יאָרק ליידן זייער פיל אויף ראַכיטיס, ווייל די פרויען

זייערע געברויכן גאַנץ ווייניק פוטער, אויבסט און פרישע גע־מיזע. דאַקעגן, אָבער, איז גענוג אַזעלכע קינדער צו געבן יעדן טאָג איין עסלעפל פישטראָן, כדי זיי צו פאַרהיטן פון דער דאָזיקער קרענק.

ביי די דאָזיקע אונטערזוכונגען האָט מען זיך גאָכאַמאָל איבערצייגט איבער דער וויכטיקער באַדייטונג, וועלכע עס האָט פאַרן קינד דער פישטראָן.

דער פישטראָן פאַרדאַנקט זיינע אייגנשאַפטן דעם גרויסן פראָצענט „וויטאמין”, וועלכן ער באַזיצט.

דערפאַר איז אויך זייער וויכטיק צו געבן פישטראָן אַלע שוואַכע, בלייכע, סקראָפולישע און ראַכיטישע קינדער, און אפילו דערוואַקסענע.

ביים געברויכן „וויטאמין” האַנדלט זיך לחלוטין נישט וועגן אַן אייגנטלעכן נאַרונגסשטאָף, ד. ה. וועגן עפּעס אַזוינס, וואָס זאָל האָבן אַ ווירקונג אויף דער דערנערונג פון מענטשלעכן אָרגאַניזם, נאָר וועגן אַ געוויסער קראַפט, וועלכע דערמעגלעכט די אויפגענומענע נאַרונג צו פאַרוואַנדלען אין שטאָפן, וועלכע זענען נייטיק פאַרן וווּקס און געדייען פון קערפּער.

דאָס איז אויך קענטיק דערפון, וואָס אפילו מינימאַלע מענגעס פון „וויטאמין” זענען טיילמאָל גאַנץ גענוג, כדי דעם געשטערטן שטאָפוועקסל ביים מענטשן ווידער צו ברענגען אין אָרדענונג.

די נייסטע פאָרשונגען האָבן באַוויזן, אַז ס'איז גענוג קינסטלעך צו באַשטראַלן מילך מיט אולטרא־פיאָלעט-שטראַלן, בכדי זי זאָל ווערן „וויטאמין”־רייך אויף אַזוי פיל, אַז מען קאָן אפילו מיט אַזאַ מילך אויסהיילן קראַנקע אויף ראַכיטיס.

דערפון איז אויך געדרונגען, אַז די נאַרונג פון אַ מענטשן איז נישט גענוגלעך, ווען זי באַשטייט בלויז פון אייווייס, פעטס, זאַלצן וכדומה, נאָר זי מוז נאָך באַשטיין פון אַזעלכע נאַרונגען, וועלכע באַזיצן אין זיך אַ געוויסע מאָס פון דעם נאָך ביז-איצט אומבאַקאַנטן שטאָף, וועלכן מען רופט „וויטא־מין” און וועלכער געפינט זיך, ווי מיר האָבן דאָס פריער

שוין געזען, אין קלייען, גרינער געמיזע, דערהויפט סאַלאַט קרויט, שפּינאַט, אַרבעס, באָב, אין פרישע אויבסט, הויפּזאַכלעכ־ פּאָמעראַנצן, ניס און ציטרינען, און אין אַ קלענערער מאָס אין קאַרטאָפל, מילך אייער, פלייש.

דער געהאַלט פון „וויטאמין" אין מילך איז אָפּהענגיק פון דעם, מיט וואָס די קו ווערט געפיטערט; דעם גרעסטן „וויטאמין"-פּראָצענט גיט דאָס פיטערן מיט גרינעם היי.

דער געהאַלט פון „וויטאמין" אין מילך פאַרקלענערט זיך אָבער, ווען מען קאָכט די מילך לאַנג אָדער ווען זי שטייט לאַנג.

אויך ביים פלייש און אייער גייט פאַרלוירן זייער „וויטאָמין"־עשירות, ווען מען קאָכט זיי לענגער.

לויט דער מיינונג פון פּראָפ. טרומפּ, איז אַ דיעטע פון אַ סך פלייש, אייער, ברויט און מעל־שפּייזן, דערביי אָבער ווינציק גרינסן און אויבסט, זייער שעדלך פאַרן געזונט.

„באַזונדערס אויפן דאָרף",— שרייבט פּראָפ. טרומפּ, — „און אין קליינע שטעטלעך עסן מענטשן, גרויס און קליין, גרינסן און אויבסט כמעט בלויז נאָר אין די זומער־און הערבסט־ חדשים. אין די רעשט חדשים עסן זיי הויפּטזאַכלעך פלייש, ברויט, טייגיקע־שפּייזן און קאַרטאָפל. און דאָס אַלץ טרעפט זיך אָפט דערעיקרשט ביי אַזעלכע מענטשן, וואָס זענען אָרעם און אומגעבילדעט".

ווי מיר זעען, אַלזוי, איז דער „וויטאמין" אַ נויטווענדי־ קער באַשטאַנדטייל פון אונדזער דערנערונג. און ווען ער זאָל פעלן, קאָן עס ברענגען צו שווערע קראַנקהייטן אין מענטשלעכן אָרגאַניזם. פאַרקערט, ווען ער איז באַטייליקט אין דער נאַרונג, קאָן ער אויסהיילן פון אַ ריי קראַנקהייטן, וועלכע זענען אַנט־ שטאַנען דורך דער איינזייטיקער דערנערונג און דורך דעם גע־ שטערטן שטאָפוועקסל ביים מענטשן.

21

אלקאָהאָל.

ווער האָט דאָס נישט ליב אַמאָל אַ שנעפּסל? ווער קאָן דאָס זיך אָפּזאָגן פון אַ „לחיים"? און, ווער רעדט נאָך, ווען עס האַנדלט זיך וועגן פאַרענדיקן אַ פריש געשעפטל, אָדער גאָר וועגן אַ שמחה אָדער גלאַט אַזוי אַ שטיקל יום־טוב אין דער משפּחה?

און אין אמתן, ווי קאָן מען זיך דען פאָרשטעלן עפּעס אַ שמחה אָן אַ „ביטערן טראָפּן", און בפרט נאָך אין די היינ־טיקע צייטן?

אויב אַמאָל, פאַר דער וועלט־מלחמה, איז דער שנאַפּס על פּי רוב געווען אַ נעבן־זאַך, איז דאָס אין די לעצטע יאָרן געוואָרן אַ מאָדע־זאַך.

די מלחמה האָט, ווי עס איז פון פאַרשידענע געלערנטע פעסטגעשטעלט געוואָרן, צוזאַמען מיט אַנדערע דעגענערירנדיקע קראַנקהייטן, אויך געוואַלטיק פאַרשטאַרקט דעם געברויך פון אַלקאָהאָל־געטראַנקען.

אַ קליינער היבטל פון איין זייט און אַ פלעשל פויזנער „פּרונעלקע" פון דער צווייטער, איז געוואָרן איצט דער אויס־דרוק פון „באָן־טאָן." דאָס איז דער בעסטער אַטעסטאַט פאַרן „מאָדערנעם" באַלעבאָס, אַז ער איז נישט אָפּגעשטאַנען פון דער היינטיקער צייט, אַז ער האָט אַ פאַרשטענדניש פאַר גע־

שמאַקע און פיינע זאַכן; דאָס איז איצט פאַר אַ סך הייזער געוואָרן דער בולטסטער אויסדרוק פון זייער איראָפּעיִשקייט, „ציוויליזירטקייט" און אייגנאַרטיקער „אינטעליגענץ".

און וויבאַלד אַזוי, איז דאָך נישט קיין ווּנדער, אַז נישט נאָר דער באַלעבאָס, נישט נאָר זיין פרוי, נאָר אַפילו די אַכט־און זעקס־יאָריקע קינדער זיינע (ווגען עלטערע איז דאָך שוין אָפּגערעדט) האָבן אַ פרייען צוטריט צו דעם נייעם „קולטור"־אוצר.

דער גליקלעכער פאָטער פאַטער איז נאָך אַמאָל גאַנץ שטאָלץ און צעגייט פאַר נחת, צוקוקנדיק, ווי זיין יינגסטער בנאָק קערט אין זיך איבער אַ כּוס מיט איין אָטעם, נישט פאַר־קרימענדיק זיך אַפילו.

קיינער גיט זיך אָבער נישט אָפּ קיין דין וחשבון וועגן דעם, וואָס דאָ קומט פאָר, וואָס פאַר אַ גרויסן פאַרברעכן דער מענטש באַגייט דאָ קעגן זיין אייגענעם געזונט און וואָס פאַר אַ געפאַר מען שאַפט פאַרן כּלל.

קיין שום שיכּור ווערט נישט געבוירן מיטן פלעשל אין מויל. ערשט מיט דער צייט, אַ טראָפּן נאָך אַ טראָפּן, געוויינט ער זיך צו צו דעם.

און צוגעוויינענדיק זיך ביסלעכווייז צום געברויך פון אַלקאָהאָל־משקאות, ציט זיך דער מענטש אַלץ מער און מער אַריין אין דעם דאָזיקן סם, און פון אַ פּשוטן געשמאַקס־מיטל, פערוואַנדלט עס זיך אין אַ קראַנקהאַפטער נויטווענדיקייט.

דער מענטש, וועלכער געוויינט זיך צו צו אַלקאָהאָל, קאָן זיך נישט באַגיין אָן דעם ביטערן טראָפּן. ער קען נישט אָנ־הייבן קיין אַרבעט, נישט זעצן זיך עסן און דאָסגלייכן נישט צו „מאַכן אַ שנאַפּס" פריער.

אין אָנהויב איז געוויינלעך געניג איין גלעזל, מיט דער צייט אָבער ווערט דער פאַרלאַנג אַלץ גרעסער. ער באַנוגנט זיך שוין נישט מיט איין גלעזל און אויך נישט מיט די שוואַכע סאָרטן, ער פאָדערט וואָס ווייטער אַלץ שטאַרקערע, אַלקאָהאָל־רייכערע געטראַנקען. און גאַנץ אומבאַמערקט פאַר זיך און

נישט זעלטן אפילו אויך פאַר נאָענטע און פריינט ציט מען זיך אַריין אין אַלקאָהאָליזם, ווי אין אַ זומפּ, פון וועלכן עס איז כמעט נישטאָ קיין מעגלעכקייט זיך אַרויסצוראַטעווען. דער ווילן ווערט אָפּגעשוואַכט און מען קאָן זיך נישט באַהערשן.

וואָס פאַר אַ ווירקונג האָט דאָס אַלקאָהאָל־טרינקען פאַר זיך אַליין און פאַר דעם קומענדיקן דור?

דאָ איז נישט דאָס אָרט זיך אַריינצולאָזן אין אַ ברייטער וויסנשאַפטלעכער אָפּהאַנדלונג וועגן דער ווירקונג פון אַלקאָהאָל אויף דעם מענטשלעכן אָרגאַניזם, אויף זיין געזונטצושטאַנד און אויף זיינע גייסטיקע פעיקייטן. איך וויל דאָ בלויז ברענגען אייניקע פאַקטן און ציפערן, וועלכע דאַרפן קלאָר מאַכן די שעדלעכע ווירקונג פון אַלקאָהאָל אויפן מענטשן.

דער געברויך פון אַלקאָהאָל רופט אַרויס אַ טיפע צע־שטערונג אין די געוועבן, באַזונדערס אין מאָגן, אין די געדע־רעם, אין די נירן, אַטעמונגס־אָרגאַנען, נערוונסיסטעם און אַז. וו.

עס איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז דער מענטש וועל־כער געברויכט צופיל אַלקאָהאָל, ווערט גיך איינגעמידט, פילט זיך שוואַך און פאַרלירט צו ביסלעך דעם חשק צו פּראָדוקטי־ווער אַרבעט. אויך די גייסטיקע כּוחות זיינע הויבן אָן ביסלעכ־ווייז זיך אויסצושעפּן. סוף כּל סוף פאַלט ער אַריין אין אַ שווערער קראַנקהייט, פון וועלכער עס טרעפט זעלטן, ער זאָל זיך אויסהיילן.

בכלל איז דער אַלקאָהאָליקער זייער שוואַך געשיצט קעגן פאַרשידענע קראַנקהייטן, ווי אויך קעגן אַטמאָספערישע ענדערונגען, ווי קעלט, נאַסקייט, ווינט א. ד. גל.

לויט דער סטאַטיסטיק פון ד״ר אַ נ ל אָ, איז די שטאַרב־לעכקייט פון טובערקולאָז אין ענגלאַנד באַזונדערס שטאַרק צווישן די, וועלכע באַנוצן צופיל אַלקאָהאָל. פ ע ר נ ע האָט מיט אייניקע יאָר צוריק אַדורכגעפירט אַן אַנקעטע אין די פּאַ־ריזער אַלגעמיינע שפּיטעלער און האָט פעסטגעשטעלט, אַז איין דריטל פון אַלע טויטפאַלן אין די דערמאָנטע שפּיטעלער איז אָפּהענגיק נעוען אַלקאָהאָל־געברויך.

לויט דער סטאַטיסטיק פון די פרייסישע פסיכיאַטרישע הײלאַנשטאַלטן, איז צו זען, אַז איין דריטל פון אַלע גייסטיק-קראַנקע, וועלכע האָבן זיך קורירט אין די פרייסישע שפּיטעלער אין די יאָרן 1889—91, האָט צו פאַרדאַנקען זייער קראַנקהייט דעם אַלקאָהאָליזם.

פון 13.057 פאַרברעכער, וועלכע זענען פאַראורטיילט גע-וואָרן אין פּעטערבורג אין די יאָרן 1883—1891, האָט זיך אַרויס-געוויזן, אַז 47.3 פּראָצ. (6181 מאַן) זענען אַלקאָהאָליקער.

ביים פאָלק איז שטאַרק פאַרשפּרייט די מיינונג, אַז דער אַלקאָהאָל זעטיקט, פאַרבעסערט דעם אַפּעטיט און שטאַרקט דעם אָפּגעשוואַכטן אָרגאַניזם.

אונטערזוכונגען און באָאָבאַכטונגען פון אַ רייע פאָרשער און געלערנטע, וועלכע האָבן זיך ספּעציעל פאַרנומען מיט דער דאָזיקער פראַגע, האָבן מיט דער פולער זיכערקייט פעסטגעשטעלט, אַז דער אַלקאָהאָל ווירקט קיינמאָל נישט אַלס נאַ-רונג, נאָר שטענדיק אַלס סם.

אַ נאַרונג, וואָס זי זאָל נישט זיין, שיצט די אָרגאַנען און פאַרהיט דעם קערפּער פון צעשטערונג, אַ סם אָבער צעשטערט אַלץ, מיט וואָס ער קומט נאָר אין באַרירונג.

אַז דער אַלקאָהאָל איז אַ סם, באַווייזט שוין דער פאַקט אַליין, אַז מ׳קאָן מיט אים אָפּטויטן יעדן מין געוויקס, יעדע חיה און אפילו יעדן מענטשן. דאָס איז פעסטגעשטעלט און באַשטעטיקט געוואָרן אין צאָלרייכע עקספּערימענטן פון גע-לערנטע.

דער אַלקאָהאָל פאַרלייכטערט נישט דאָס פאַרדייען און פאַרבעסערט נישט דעם אַפּעטיט.

אויך אין דעם פאַל האָבן אַלע עקספּערימענטן איבער מענטשן און חיות באַוויזן גראָד דעם היפּוך. די פאַרדייונג ווערט קיינמאָל נישט פאַרשנעלערט, נאָר פאַרלאַנגזאַמט און אָפּגעשוואַכט.

לויט דער באַהויפּטונג פון פּראָפ. קאַסאָוויטש, ליידן קינדער אָפּט פון אַפּעטיטלאָזיקייט נאָר דערפאַר, וואָס זיי באַ-קומען ביר אָדער וויין אָדער אַנדערע אַלקאָהאָל-משקאות. די דאָזי-

קע קינדער באַקומען צוריק דעם אַפּעטיט, ווען מען הערט זיי אויף צו געבן אַלקאָהאָל, וואָס פאַרדאַרבט די מאָגן-פאַר-דייונג.

דער אַלקאָהאָל שטאַרקט נישט דעם מענטשלעכן אָרגאַניזם, ווייל שטאַרקן קאָן מען זיך נאָר דורך אַן אמתער נאַרונג, אָבער קיינמאָל נישט דורך סם. מיטן אַלקאָהאָל קאָן מען נאָר העכסטנס אויף אַ קורצער צייט באַרווישן די מידיקייט, אָבער נאָכדעם, ווי די באַרוישונג גייט פאַרביי, קומט צוריק די מידיקייט און די שוואַכקייט נאָך אין אַ גרעסערער מאָס.

אַ שווערע קערפּערלעכע לייסטונג ווערט שטענדיק בעסער אַדורכגעפירט אָן אַלקאָהאָל, איידער מיט אים. דערפאַר מיידן אויס די ספּאָרטלייט, ווי, אַטלעטיקער, לויפער און אַנד. די „שטאַרקונג” פון אַלקאָהאָל.

דאָס אייגענע איז אויך מיט דער „שטאַרקונג” פון גייסט.

אויך דאָ האָבן צאָלרייכע עקספּערימענטן באַוויזן, אַז דער אַלקאָהאָל שוואַכט נאָר אָפּ די גייסטיקע פעיקייטן און איז זייער אַ שלעכטער מיטהעלפער ביי אַ גייסטיקער אַרבעט.

אָט ווי עס זעט אויס אין דערווירקלעכקייט די ווירקונג פון אַלקאָהאָל אין זיינע פאַרשידענע פאָרמען אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם.

אַ סך ערגער איז די ווירקונג פון אַלקאָהאָל אויף די קו-מענדיקע דורות. צו וואָס פאַר אַ שרעקלעכע רעזולטאַטן דער צו אָפטער געברויך פון אַלקאָהאָל קאָן ברענגען, באַווייזט אונדז בולט דער ביישפּיל פון אַ שווייצאַרישער פאַמיליע, פון וועלכער דער פאָטער איז געווען אַ שיכור און זיין אשה האָט אויך נישט פיינט געהאַט דעם ביטערן טראָפּן.

עס איז אַדורכגעפירט געוואָרן אַן אויספאָרשונג איבער אַלע נאָכפאָלגער פון דעם דאָזיקן פאָר-פאָלק אין משך פון 100 יאָר. די אויספאָרשונג נעמט אַרום 1000 נפשות, וואָס געהערן אָן צו דער דאָזיקער משפחה און עס האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז העכער 800 פון זיי זענען געווען פאַרברעכער און זענען פאַר גרעסערע און קלענערע פאַרברעכנס פאַרמשפּט געוואָרן צו פאַר.

שידענע שטראָפן. איבער 100 נקבות זענען געווען געפאַלענע גאַסן-פרויען, אַן ערך 50 מאַן זענען געווען משוגעים און בלויז אַ צענדליק זענען געווען נאָרמאַלע מענטשן.

אָט דאָס ביסל פאַקטן, גלויב איך, איז גענוג, כדי דער פשוטער לעזער זאָל אויך פאַרשטיין די שווערע פאָלגן פון דעם איבערמאָסיקן אַלקאָהאָל-געברויך.

אויב פאַר עלטערע מענטשן איז נאָך דערלאָזבאַר אַ לייכט שנעפּסעלע פון צייט צו צייט, איז דאָס אָבער פאַר קיין פאַל נישט דערלאָזבאַר פאַר קינדער און יונגעלייט אונטער 20 יאָר.

דער מנהג צו געבן קינדער שנאַפּס, ווייַן, ביר אָדער אַנדערע אַלקאָהאָל-געטראַנקען, איז איינס פון די שווערסטע פאַרברעכנס, וועלכע די עלטערן באַגייען קעגן קינד.

דער אַלקאָהאָל ווירקט באַזונדערס שלעכט אויפן יונגן אָרגאַניזם, אויף זייַן געזונטצושטאַנד, אויף זייַנע גייסטיקע פעיִקייטן, אויף זייַן זכרון, אינטעליגענץ און אַרבעטסלוסט.

קינדער ווייזן אַרויס אַ באַזונדערע עמפינדלעכקייט בנוגע דעם דאָזיקן סם.

ס'איז גענוג צו נעמען אַ קליין ביסעלע שנאַפּס, בכדי צו ווערן שיכּור.

אין דער צייט, ווען ביי דערוואַקסענע קומען נאָר זעלטן פאָר טויטפאַלן, וואָס זענען אַ פּועל-יוצא פון אַ פאַרשיכּורונג, זענען אַזעלכע דערשיינונגען ביי קינדער אַן אָפטע זאַך.

„די דאָזיקע באַזונדערע עמפינדלעכקייט פון קינדער", שרייבט פּראָפ. קאָסאָוויטש, „דריקט זיך אויך אויס אין דעם, וואָס אפילו גאַנץ קליינע קוואַנטומס ביר אָדער ווייַן, ליקער אָדער קאָניאַק, ווען זיי ווערן געטרונקען דורך קינדער במשך פון אַ לענגערער צייט, קאָנען אַרויסרופן ביי זיי שווערע קראַנקהייטס-דערשיינונגען, ווי משוגעת, עפּילעפּטישע אָנפאַלן, שטאַרקע געשווילעכצן פון ,עבער, נירנאָנצינדונג און אַנד.

אַזעלכע שרעקלעכע פאָלגן פונם אַזויגערופענעם מעסיקן געברויך פון אַלקאָהאָל-משקאות ביי קינדער האָב איך אַליין און

אַ סך אַנדערע דאָקטוירים פֿילֿ מאָלֿ געזען".

דאָס מוזן געדענקען די געטרײַע מאַמעס און מומעס, וועלֿכֿע האַלֿטן פֿאַר דעם גרעסטן אויסדרוק פֿון ליבע און צערט־לֿעכֿקייט צו די קינדער, ווען זיי שטערן זיי נישט זיך צוגע־וויינען צו אַלֿקאָהאָלֿ־געטראַנקען.

ווי געזאָגט, קאָנען מיר דאָ נישט אויספֿירלֿעכֿער רעדן וועגן דער דאָזיקער וויכֿטיקער פֿראַגע, נאָר שוין דאָס, וואָס דאָ איז געזאָגט געוואָרן, איז, גלֿויב איך, גענוג, כּדי ווי אַמ־שטאַרקסטן צו וואָרענען פֿאַר אַ צו לֿײַכֿטזיניקער באַציונג צום אַלֿקאָהאָלֿ, און אין דעם פֿאַלֿ פֿאַרבויגן אַ ביסלֿ די מאָדע, און אויבֿ נישט אינגאַנצן זיך אָפּזאָגן פֿון די פֿאַרשידענע שטאַרקע געטראַנקען, טאָ, לֿכּלֿ הפּחות, באַגרענעצן דעם געברויך ביז אַ מינימום.

אין די וואַרעמע לֿענדער, ווי, לֿמשלֿ, איטאַלֿיע, ארץ־ישראלֿ, דרום־פֿראַנקרײַך און אַנד., וועלֿכֿע זענען די היים פֿון די ווײַנטרויבן, איז דער ווײַן אַן אַלֿטעגלֿעכֿער געטראַנק, וועלֿ־כֿער פֿאַרשאַפֿט נישט קיין שאָדן דעם מענטשן, ווײַלֿ דער ווײַן איז אַ נאַטירלֿעכֿער און אַ ריינער, אָן אַ צומיש פֿון כעמישע שטאָפֿן, וועלֿכֿע דאַרפֿן אים מאַכֿן „שטאַרקער" און „ווירקזאַמער".

דער אַלֿקאָהאָלֿיזם הויבט זיך אָן דאָרט, ווו דער ווײַן ווערט אויף אַ קינסטלֿעכֿן אופֿן צוגעגרייט און צוגעפּראַוועט, ער זאָלֿ ווירקן ווי שיכּרות און פֿאַרטויבונג.

דערפֿאַר מוזן מיר דאָ, אין אונדזערע לֿענדער, ווו דער ווײַן איז נישט ריין פֿון גיפֿטיקע אַלֿקאָהאָלֿ־שטאָפֿן, זײַן פֿאָר־זיכֿטיק מיטן געברויך פֿון שאַרפֿע משקאות. אויבֿ שוין יאָ זיי געברויכֿן, איז נאָר אין אַ קלֿיינער און באַשרענקטער מאָס.

22

ביר און וויין.

פון די פאַרשידענע אַלקאָהאָל־משקאות איז כדאי צו זאָגן אַ פּאָר ווערטער וועגן ביר און וויין, וואָס זענען ביי אונדז שטאַרק פאַרשפּרייט.

ביר און וויין געהערן געוויינלעך צו דעם מין משקאות ביי יידן, וואָס זענען, ווי זיי פּרוּוון דאָס זיך אַליין איינרעדן, נישט קיין משקאות פון שיכּרות.

„אַ גלאָז ביר נאָכן עסן אָדער אין אַ הייסן זומערטאָג, צו שטילן דעם דורשט, — איז דאָך נישט קיין בייז", — טראַכט זיך געוויינלעך דער ייד פון אַ גאַנץ יאָר.

„און אַ גלעזעלע גוטן וויין, און ווער רעדט נאָך, אַז דאָס איז טאַקע דער אמתער „כּרמל"־וויין, איז דאָך אוודאי נישט קיין בייז, חלילה", — טראַכט זיך ווידער דער ייד פון אַ גאַנץ יאָר.

מיר האַלטן דעריבער פאַר וויכטיק אַ ביסל אויפקלערן דעם ענין און זען, ווי שטייט עס מיט דער דאָזיקער פראַגע אין דער ווירקלעכקייט.

ס'איז טאַקע אמת, אַז דער פּראָצענט פון אַלקאָהאָל אין ביר און וויין איז פאַרהעלטנישמעסיק אַ גאַנץ קליינער — ווייס ביר (לויט די אַנאַליזן פון ק ע נ י ג) אַנטהאַלט סך הכּל קנאַפּע 3 פּראָצענט (3,2 פּראָצ.) אַלקאָהאָל און פּאָרטער (דער אַלקאָהאָל־

שטאַרקסטער סאָרט ביר) האָט עפּעס מער פון 5 פּראָצענט (5,2 פּראָצ.) אַלקאָהאָל.

ווײַן איז עטוואָס רײַכער אין אַלקאָהאָל. אַזוי, למשל, אַנטהאַלט פּאָרטווײַן 16.4 פּראָצ., רײַנער אונגאַרישער ווײַן לערך 12.2 פּראָצ.; טאָקאַיער — 12 פּראָצ.; באָרדאָ — 9.4 פּראָצ. א. אַז. וו.

ווי מיר זעען, איז דאָ דער פּראָצענט פון אַלקאָהאָל נישט אַזאַ געוואַלדיקער (הגם מיר רעדן דאָ בלויז פון רײַנע ווײַנען), דער חסרון איז אָבער, וואָס אין דער צײַט, ווען דעם „ביטערן טראָפּן" טרינקט מען געוויינלעך מיט קליינע גלעזלעך (לערך 15—20 גראַם), געניסט מען דעם ווײַן מיט גרעסערע גלעזער (לערך 30—40 גראַם) און ביר מיט גאָר גרויסע גלעזער אָדער ספּעציעלע קופּלעס. טאַקע דערפאַר, וואָס דער ווײַן און ביר אַנטהאַלטן ווייניק אַלקאָהאָל, טרינקט מען זיי מער ווי שנאַפּס.

מען טרינקט צוויי און דרײַ גלעזער, און דער רעזולטאַט איז דער אייגענער, אָדער אפילו נאָך אַן ערגערער. ווײַל דער סכום אַלקאָהאָל ווערט שוין אַזויאַרום גרעסער, ווי פון איינעם אָדער צוויי גלעזלעך שנאַפּס.

חוצדעם, ווירקט סתם שעדלעך די גרויסע מאָס פליסיקייט, וועלכע די ביר-טרינקער גיסן אין זיך אַרײַן און וועלכע רופט אָפּטער אַרויס צעשטערונגען אין מאָגן (מאָגן-קאַטאַרן) און אורינפּענכער, פאַרפעטונגען, וועלכע מאַכן שווער דעם האַרץ, די נירן אין זייער אַרבעט.

דאַקעגן, אָבער, אין גאַנץ באַשרענקטע קוואַנטומס, למשל, אַ גלאָז ביר אָדער אַ קליין גלעזל ווײַן פון אַ גוטער קוואַליטעט, און דאָס אויך נישט אַלע טאָג, קאָן נישט שאַדן דעם אָרגאַניזם, און נישט זעלטן רופט עס אפילו אַרויס אַ לײַכטע רייצונג פון די מאָגנזאַפטן און פאַרבעסערט די פאַרדייונג.

מען מוז אָבער זײַן זייער פאָרזיכטיק, בכדי נישט אַריבערצוטרעטן די גרענעץ און נישט צוגעוויינען זיך צו דער דאָזיקער משקה, ווײַל דאַן הערט זי אויף צו זײַן אַן אומשולדיקער גענוסמיטל און הויבט אָן אויסצואיבן אירע שעדלעכע

ווירקונגען אויפֿן מענטשן.

„געברויכט מען ווײַן אין אַ מעסיקער צאָל, איז זײַן ווירקונג אַן אויסגעצייכנטע, דערקוויקנדיקע און אַ לײַכט־רייצנדיקע“,— שרײַבט דער באַקאַנטער געלערנטער פּראָפּ. עוואַלד אין זײַן בוך איבער דער דערנערונג פֿון געזונטן און קראַנקן מענטשן.

מען מוז אָבער געדענקען, אַז דאָס איז נאָר נוגע קודם כּל אַן אָפּגעשוואַכטן, אויסגעמאַטערטן, אָבער אָרגאַניש געזונטן מענטשן. פֿאַרקערט, נערוועזע מענטשן, שטאַרק עמפּפֿינדלעכע, אָדער אַזעלכע, וואָס לײַדן אפֿילו נאָר אויף לײַכטע אָרגאַנישע פֿעלערן — טאָרן קיין ביר און קיין ווײַנען נישט טרינקען.

צוריק האָט אויסגעפֿאָרשט די ווירקונג פֿון אַלקאָהאָל אויף דער לייסטונגספֿעיִקייט פֿון מענטשן בשעת זייער באַוועגונג און קלעטערן אויף די בערג, און די דאָזיקע אויספֿאָרשונגען האָבן באַוויזן, אַז די לייסטונגספֿעיִקייט פֿון די יעניקע, וועלכע האָבן זיך דערבײַ באַנוצט מיט אַלקאָהאָל־געטראַנקען, איז געווען מיט 12—16 פּראָצענט אַ קלענערע, איידער בײַ דעם טייל, וועלכער האָט זיך אָפּגעהאַלטן פֿון אַלקאָהאָל.

לעצטנס ווערט אויך אַ סך פֿאַבריצירט דער אַזויגערופֿענער אויבסטוויין, (ביר און ווײַן), וועלכער איז גאַנץ ענלעך צום טרויבנווײַן, נאָר זײַן געהאַלט אין עקסטראַקט, צוקער און אַש איז גרעסער, ווי בײַ דעם טרויבנווײַן. דער געהאַלט פֿון אַלקאָהאָל אָבער איז אַ סך אַ קלענערער, ווי בײַם טרויבנווײַן און שטײַגט געוויינלעך נישט איבער פֿון 5,2—7,4 פּראָצ.

דער אויבסטווײַן ווירקט, ווי אַ לײַכטער אָפּפֿירונגסמיטל צוליב זײַן רײַכן געהאַלט פֿון פֿלאַנצזויערע זאַלצן, וועלכע ווירקן אָפּפֿירעריש.

בלויז דער ווײַן פֿון שוואַרצע יאַגעדעס רופֿט אַרויס אַ פֿאַרקערטע ווירקונג. דער אויבסטווײַן איז, צוליב זײַן קלײנעם געהאַלט אין אַלקאָהאָל, אַ סך ווייניקער שעדלעך פֿאַרן מענטשלעכן אָרגאַניזם, ווי די אַנדערע סאָרטן ווײַנען.

פֿון דעם אַלעם דרינגט אַרויס, אַז ביר און גאַנץ

קליינע קוואַנטומסווײַן, און דאָס נישט צו אָפּט, קאָן מען געברויכן, אויב מען ליידט נישט אויף מאַנכע אָרגאַנישע פעלערן אָדער קראַנקהייטן.

אויך רייַנער, נישט קיין געפעלשטער ווייַן, קאָן געברויכט ווערן אין אַ קליינעם קוואַנטום, אָבער נאָר מיט דעם תּנאַי, אַז מען איז לגמרי געזונט.

23

טאבאק.

אויב דער געברויך פון אַלקאָהאָל־געטראַנקען קאָן נאָך ווי נישט איז באַרעכטיקט ווערן אין אייניקע פאַלן, איז דאָס שווער צו זאָגן וועגן געברויך פון טאַבאַק.

דער אַלקאָהאָל איז פאָרט אַ געטראַנק, וואָס נישט בלויז עס רייצט און באַטויבט די נערוון, נאָר נישט זעלטן באַפרידיקט ער אויך אין אַ געוויסער מאָס די פיזיאָלאָגישע באַדערפענישן פון מענטשלעכן אָרגאַניזם.

גוטער רויטוויין ווירקט נישט נאָר אויף די געשמאַקסצענטרען פון אונדזער נערוונסיסטעם, נאָר ער ברענגט אויך אַריין אין קערפער פאַרשידענע נאַרהאַפטע שטאָפן.

דאָס אַלץ זעען מיר אָבער נישט ביים געברויך פון טאַבאַק.

דער טאַבאַק ברענגט נישט אַריין אין מענטשלעכן אָרגאַניזם קיין נוצלעכע שטאָפן. עס האַנדלט זיך דאָ נאָר וועגן אַ רייץ־און באַטויבונגס-ווירקונג אויף די אויסגעמאַטערטע און אָפגעשוואַכטע נערוון.

דער מענטש מיט שטאַרקע און געזונטע נערוון נייטיקט זיך נישט על פי רוב אין טאַבאַק. דאָס גיט אונדז אויך דאָס רעכט צו באַטראַכטן דאָס טאַבאַק-רויכערן אַלס אַ קראַנקהאַפטע דערשיינונג, ווי דאָס באַנוצן זיך מיט אַנדערע באַטויבנדיקע מיטלען, ווי קאָקאין, מאָרפיום א. ד. גל.

פון דער אַנדערער זייט, ווירקט דאָ אויך אין אַ גרויסער מאָס דאָס שטרעבן נאָכצוטון איינער דעם אַנדערן,— ווייל משה רויכערט, טוט אים יצחק נאָך, נישט אָפּגעבנדיק זיך לחלוטין קיין דין וחשבון, צי מען דאַרף עס נאָכטון, צי איז עס גוט און געזונט.

מיט דער צייט פאַרוואַנדלט עס זיך שוין אין אַ געוווינהייט, פון וועלכער דער שוואַכער ווילן קאָן זיך נישט באַפרייען.

מען איז טאַקע איבערצייגט אין דער נוצלאָזיקייט פון רויכערן. נאָכמער, מען זעט און מען פילט די שעדלעכע ווירקונג אויפן געזונטצושטאַנד. מען באַקלאָגט זיך טאָג-טעגלעך אויף דער טייערקייט פון פּאַפּיראָסן און אויף דער גרויסער הוצאה, וואָס דאָס רויכערן קאָסט אָפּ. אָבער אָפּזאָגן זיך פון דעם „פאַרגעניגן” איז מען נישט בכוח, ווייל מען איז שוין צו שוואַך.

גאַנץ אַנדערש וועט זיך אָבער צו דער פראַגע באַציען דער געזונטער מענטש, וועלכער איז אימשטאַנד זיך צו באַהערשן און וועלכער באַציט זיך באַוווסטזיניק צו זיינע מעשים.

אַזאַ מענטש וועט אָדער גאָרנישט אָנהייבן צו רויכערן, אָדער האָט ער עס שוין אָנגעהויבן נאָך אין די יונגע יאָרן, וועט ער עס תיכף אַוועקוואַרפן, וויבאַלד ער וועט נאָר געוואָר ווערן וועגן דער שעדלעכער ווירקונג אויף זיין געזונטצושטאַנד.

אייגנטלעך איז דער טאַבאַק באַקאַנט געוואָרן אין אייראָפּע פאַרהעלטנישמעסיק נישט לאַנג, גלייכצייטיק מיט דער אַנטדעקונג פון אַמעריקע אין יאָר 1492. פראַ ראָמאַנאָ פּאַגע, וועלכן קאָלומבוס האָט איבערגעלאָזן אין האַאיטי, האָט אין יאָר 1496 מיטגעטיילט וועגן טאַבאַק איינעם אַ געוויסן פּיאָטר מאַרטירי, וועלכער האָט שוין דאָס געוויקס געבראַכט קיין אייראָפּע אין יאָר 1511.

נאָר אויך דערנאָך, אין פאַרלויף פון אַ ריי יאָרן, איז דאָס געברויכן טאַבאַק געווען פאַרבאָטן סיי דורך דער רעגירונג און סיי דורך דער קירך.

ערשט אין 19־טן יאָרהונדערט, ווען די רעגירונגען האָבן איינגעזען, אַז דער טאַבאַק קאָן דינען פאַר אַ רייכן קוואַל פון הכנסה, האָבן זיי געביטן זייער באַציונג צו אים און איינגעפירט גרויסע אָפּצאָלונגען פון טאַבאַק.

ביי דעם אַלעם איז נאָך ביז אין יאָר 1848 אין דאָס רוב אייראָפּעישע שטעט געווען פאַרבאָטן צו רויכערן אין עפנטלעכע ערטער און באַזונדערס אויף דער גאַס.

ערשט אין די שפּעטערדיקע יאָרן האָט דער גענוס פון טאַבאַק באַקומען אַ געוואַלדיקע פאַרשפּרייטונג, אַזוי, אַז עס האָט צוגעצויגן צו זיך די אויפמערקזאַמקייט פון דער וויסנשאַפטלעכער און הויפּטזאַכלעך מעדיצינישער וועלט, און דאָ האָט זיך אַרויסגעוויזן די גאַנצע שעדלעכקייט פון טאַבאַק און זיינע באַשטאַנדטיילן, פון וועלכע דער וויכטיקסטער איז דער ניקאָטין.

אין דער ריינער פאָרם גענומען, געהערט דער ניקאָטין צו די שאַרפסטע סמים.

איין טראָפּן ניקאָטין איז גענוג צו פאַרסמען די לופט פון אַ גאַנצן צימער. די ווירקונג פון ניקאָטין איז 16 מאָל שטאַרקער פון קאָקאַין; דערביי מוז מען נאָך באַמערקן, אַז לויט ד״ר מונדעס אונטערזוכונגען, קאָנען די סמים, וועלכע געפינען זיך אין רויך פון טאַבאַק, ביי געוויסע באַדינגונגען אַריינדרינגען אין בלוט פון מענטשלעכן קערפּער און דאָרט אַרויסרופן פאַרשידענע גאַנץ ערנסטע צעשטערונגען.

אמת, מיטן רויך פון טאַבאַק קומט דער ניקאָטין אַריין אין מענטשלעכן אָרגאַניזם אין אַ גאַנץ קליינער מאָס, אָבער אויך דאָס איז גאַנץ גענוג, כּדי ביי יונגע, נישט געוויינטע רויכערער, אַרויסצורופן אַ געפיל פון איבלונג, בלאַסקייט, האַרצקלאַפּעניש, קאָפּשווינדל א. ד. גל.

ביי איבערמעסיקע רויכערער, ד. ה. אַזעלכע, וואָס רויכערן טעגלעך אַ צו גרויסע צאָל פּאַפּיראָסן אָדער ציגאַרן, קאָנען זיך אויך ווייזן דייטלעכע סימנים פון ניקאָטין־פאַרגיפטונג.

עס איז פעסטגעשטעלט געוואָרן, אַז איין ציגאַר פון אומ־געפער 4 גראַם ברענגט אַריין אין קערפּער אין פאַרלויף פון אַ פערטל ביז אַ האַלבע שעה לערך פון 7 ביז 10 מיליגראַם ניקאָטין.

אויב מיר וועלן נאָך דאָ צוגעבן, אַז לויט דער אויסרעכענונג פון פּראָפ. ג ע ר ט נ ע ר איז גענוג 15 מיליגראַם ניקאָטין, כדי אַרויסצורופן די ערשטע סימנים פון ניקאָטין־פאַרגיפטונג, וועלן מיר פאַרשטיין, ווי ווייט שעדלעך עס איז פאַרן מענטשן דאָס רויכערן פּאַפּיראָסן און ציגאַרן.

דערביי מוזן מיר נאָך באַמערקן, אַז ביים רויכערן פּאַפּיראָסן אָטעמט מען איין צוזאַמען מיטן רויך פון טאַבאַק—דעם רויך פון פאַרברענטן פּאַפּיראָס־פּאַפּיר און דאָס פאַרשטאַרקט נאָכמער די שעדלעכע ווירקונג פון טאַבאַק אויף די פאַרשידענע אָרגאַנען.

לויט ווי פּראָפ. גערטנער ווייזט אָן, קאָן מען כמעט ביי אַלע שטאַרקע רויכערער געפינען אַן אָנצינדונג פון די אָטעמונגסרערן און קעל, די בראָנכן און די לונגען זענען פאַר־קאָפּטשעט, און עס איז גענוג די מינדסטע פאַרקילונג, כדי קראַנק צו ווערן אויף אַן אָנצינדונג פון די אָטעמונגסרערן אָדער אפילו פון די לונגען.

אויך די מחלות פון נערוונסיסטעם, אויגן־אָנצינדונג, האַרצקלאַפּעניש, קאָפּשווינדל, אויפרעגונג און שוואַכער זכרון זענען גאַנץ אָפטע דערשיינונגען ביי שטאַרקע רויכערער.

„טאַבאַק איז נישט קיין נאַרונג", — שרייבט פלאַטען, — „דאָס איז סם, וועלכער דרינגט אַריין אין גאַנצן אָרגאַניזם פון מענטשן, סמט אָפּ אין אים יעדן נערוו און ווירקט באַזונדערס שעדלעך אויף די געשלעכטס־אָרגאַנען".

עס איז פעסטגעשטעלט, אַז אין אַזעלכע לענדער, ווו נישט בלויז די מענער, נאָר אויך די פרויען רויכערן, שטאַרבט די באַפעלקערונג צו ביסלעכווייז אויס. פרויען, וועלכע אַרבעטן אויף די ציגאַרנפאַבריקן, האָבן זעלטן קינדער.

די נייסטע פאָרשונגען האָבן באַוויזן, אַז דאָס רויכערן ווירקט שטאַרק אויף דער אַנטשטייונג פון אַרטעריאָ־סקלעראָז

(פאַרקאַלכונג פון די אָדערן).

אמת, עס זענען פאַראַן מענטשן, וועלכע באַהויפּטן, אַז זיי אַרבעטן און דענקען בעסער, ווען זיי רויכערן, נאָר דאָס איז אַ טעות. זיי נעמען אָן די געוויינלעכע אויפרעגונג, וועל־כע דער ניקאָטין רופט אַרויס אין זייערע אָפּגעשוואַכטע נערוון, פאַר אַן אויסדרוק פון זייערע אינערלעכע כוחות.

דאָ ווירקט דער ניקאָטין גלייך ווי מאָרפיום. ער באַרויקט כלומרשט די נערוון, וועלכע זענען אָנגעשטרענגט און געררייצט דורך פאַרשידענע איבערלעבענישן און אָנשטרענגונגען, און די „באַרויקלעכע" ווירקונג פאַרערגערט נאָך דעם קראַנקהאַפטן צו־שטאַנד פון אָרגאַניזם.

ווי שעדלעך אָבער דאָס רויכערן זאָל נישט זיין פאַר עלטערע מענטשן, איז עס באַזונדערס געפערלעך פאַר קינדער.

„אַלעמען איז באַוווּסט," — זאָגט פלאַטען, — „אַז דאָס רוי־כערן ווירקט באַזונדערס שלעכט אויף דעם יונגן דור, פאַר־האַלטנדיק זיין וווּקס".

דאָס מוזן געדענקען די עלטערן און נאָכמער די דער־ציער פון קינדער. זייער פליכט איז די ערשטע צו ווייזן אַ גוטן ביישפּיל די קינדער און קודם כל אַליין אויפהערן צו רויכערן.

ליידער, אָבער, זעען מיר אַ גאַנץ אַנדערע דערשיינונג.

דאָס רויכערן איז אַזוי שטאַרק פאַרשפּרייט ביי אונדז, אַז אַ מענטש, וואָס רויכערט נישט, ווערט באַטראַכט גאָר ווי אַ זעלטנהייט. און נאָכמער, אונדזערע פרויען און פריילנס גע־פינען איין פאַר דעם בעסטן אויסדרוק פון זייער עמאַנציפּירט־קייט און פראָגרעס דאָס רויכערן פאַפּיראָסן „אַזוי ווי אַ מאַנסביל".

זאָלן די אַלע, וואָס רויכערן, מיר מוחל זיין, נאָר פון מעדיציניש שטאַנדפּונקט קאָן איך זיי פאַר קיין פאַל נישט באַרעכטיקן.

דאָס רויכערן איז אַ פּשוטע שוואַכקייט און געוויינהייט פון וועלכער יעדער מענטש מוז זיך באַפרייען.

דאָס איז גאָרנישט אַזוי שווער, ווי מאַנכע פּרוּוון זיך איינרעדן. נאָר אַ ביסל ווילנקראַפט און עטוואָס פעסטקייט—און איר וועט זיך באַפרייען פון רויכערן, פון אַ שוואַכקייט, וועלכע נישט נאָר זי שאַדט דעם געזונט, נאָר זי פאַרשאַפט אויך אַ היבש ביסל מאַטעריעלען שאָדן.

די סטאַטיסטיק פון פאַר דער מלחמה באַווייזט אונדז, אַז אין דייטשלאַנד, למשל, האָט די באַפעלקערונג יעדן טאָג אויסגעגעבן ביז דריי מיליאָן מאַרק אויף רויכערן.

דריי מיליאָן מאַרק טעגלעך האָט מען געלאָזט מיטן רויך, אָן שום נוצן פאַר זיך און פאַרן כּלל, מיטן אויסנאַם אפשר פון עטלעכע פאַבריקאַנטן, וועלכע מאַכן דערביי אַ גאַנץ גוט געשעפט.

עס איז שוין די העכסטע צייט, מיר זאָלן יך אַ ביסל ערנסטער און באַוווסטזיניקער באַציען צו אונדזער אייגענעם געזונט, וואָרים אַזויאַרום סמען מיר אָפּ אונדזער אָרגאַניזם מיט די אייגענע הענט.

24

הונגער.

אַז הונגער איז אויך אַן אַרטיקל, וואָס קען ברענגען
נוצן, — ווייסט זייער ווינציק וועד.

פאַרקערט, פון שטענדיק אָן איז דאָס פאַסטן, דאָס הונ־
גערן, געווען נאָר אַן אָפּקומעניש פאַר אייגענע אָדער פרעמדע
זינד, אָבער אַז דאָס פאַסטן האָט אויך אַ געוויסן מעדיצינישן
ווערט, דאָס איז, ווי געזאָגט, זייער ווייניק באַוווסט.

אמת, מיר טרעפן וווּ נישט וווּ אין די אַלטע ביכער אָנ-
ווייזונגען, אַז דער מנהג פון פאַסטן טראָגט נישט נאָר אַ רע־
ליגיעזן כאַראַקטער, נאָר אויך אַ מעדיצינישן. אַזוי, למשל, באַ-
מערקט פלוטאַרך: „אַנשטאָט צו געברויכן מעדיצין, פאַסט בע-
סער איין טאָג".

אויספירלעכער באַרירט די דאָזיקע פראַגע כריזאָסטאָמוס,
וועלכער שרייבט: „פאַסטן איז נאַרונג פאַרן גייסט. עס צוימט
די צונג און די ליפּן, עס באַגרענעצט דעם חשק צו פאַרגעניגנס
און די לוסט צו קריגערייען, וועקט דעם קלאָרן פאַרשטאַנד,
מאַכט דעם קערפּער פלינק, טרייבט פאַנאַנדער די נאַכטלעכע
פאַנטאַזיעס, היילט קאָפּווייטיק און איז נוצלעך פאַר די אויגן".

דער גרונט-געדאַנק, אַז דורך פאַסטן טוען מיר תשובה פאַר
די באַגאַנגענע זינד, קען אויך איבערגעטראָגן ווערן אויף דער
מעדיצין, ווייל דורכן פאַסטן טוען מיר תשובה פאַר די באַגאַנ־

געגע זינד קעגן די היגיענישע פאָרשריפטן, הויפטזאַכלעך קעגן דער נאַרונג.

ביז דער לעצטער צייט האָט אָבער דאָס אָנווענדן הונגער אַלס היילמיטל געהאַט זייער ווייניק אָנהענגער. עס איז דאָך אַ מיטל, וואָס פאַרשאַפט דעם חולה ווייניק פאַרגעניגן.

און אין דער מעדיצינישער וועלט האָט געהערשט די מיינונג, אַז מען זאָל מיט שטרענגע היילמיטלען נישט אָפּשרעקן דעם עולם פון קורירן זיך. חוצדעם, זענען זייער גרויסע האָפענונגען געלייגט געוואָרן אויף דער אַנטוויקלונג פון דער כעמישער מעדיצין, און מען האָט געהאָפט צו געפינען פאַרשידענע פראָשקעס, טאַבלעטן, מיקסטורן א. ד. גל. אַ רעטונג פאַר אַלערליי קראַנקהייטן.

ערשט אין די לעצטע יאָרן פאַר דער וועלט־מלחמה, און באַזונדערס אין די מלחמה־יאָרן, האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז די היילונגסקראַפט פון דער נאַטור שטייט נישט נידעריקער, אויב נישט העכער, פון די אויסאַרבעטונגען פון די פאַרשידענע פאַבריקן.

דאָס האָבן אויך באַשטעטיקט אַ סך גאַנץ צופעליקע באַאָבאַכטונגען.

דאַן האָבן פאַרשידענע געלערנטע און פאָרשער זיך אָנגעהויבן מער אינטערעסירן מיט די נייע היילמיטלען און אין באַר אַ קורצער צייט איז זיי געלונגען צו דערגרייכן גוטע רעזולטאַטן, אַזוי, אַז אין דער לעצטער צייט באַקומט די נייע, אַזויגערופענע נאַטירלעכע היילמעטאָדע אַ סך אָנהענגער צווישן די געלערנטע און פראַקטיצירנדיקע דאָקטוירים און אויך אַלץ מער און מער צוטרוי און סימפּאַטיע צווישן דעם ברייטן עולם סיי קראַנקע, סיי געזונטע.

די קוראַציע—דורך לאָון דעם אָרגאַניזם אַ געוויסע צייט הונגערן, געהערט אויך צו די נאַטירלעכע היילמעטאָדעס.

כדי געננוי זיך איבערצוצייגן אין דער ווירקזאַמקייט פון דער דאָזיקער קוראַציע און גלייכצייטיק פעסטשטעלן, ווי לאַנג אַ מענטש קען הונגערן, און וואָס פאַר אַ דערשיינונגען

עס קומען פאַר אין מענטשלעכן קערפּער בעתן הונגערן, האָבן אַ ריי מענטשן זיך פרייוויליק אונטערגעוואָרפן אַ לאַנגדויערנדיקן הונגער אונטער דער השגחה פון געלערנטע.

אַזוי, למשל, האָט נאָך אין די אַכציקער יאָרן פון פאָריקן יאָרהונדערט אַדורכגעפירט אַ צענטאָגיקן הונגער דער אַמעריקאַנער דאָקטאָר ט אַ נ נ ע ר.

די גאַנצע צייט האָט ער זיך געפונען אונטער דער אויפזיכט פון פּראָפעסאָר ד"ר ג ו ן און אַנדערע פּראָפעסאָרן, וועלכע האָבן אויפגעפּאַסט, עס זאָלן נישט פאָרקומען קיין מיסברויכן.

ד"ר טאַננער האָט די גאַנצע פערציק טעג געלעבט מיט בלויז וואַסער. ער האָט גאָרנישט געגעסן. פאַר דער צייט האָט ער פאַרלוירן אין וואָג בלויז 16 מיט 1 דריטל קילאָגר. זיין אַלגעמיינער צושטאַנד אָבער האָט גאָרנישט געליטן,—פאַרקערט, ער האָט זיך אויסגעהיילט פון אַ שווערער מאָגן־און געדערעם־קראַנקהייט, אויף וועלכע ער האָט אַ סך יאָרן געליטן.

חוץ ד"ר טאַננער, זענען באַוווסט נאָך אַ סך אַנדערע הונגער־קינסטלער.

אַזוי, למשל, האָט דער איטאַליענער סוצי אַדורכגעמאַכט אַ דרייסיק-טאָגיקן הונגער ביי דער פלאָרענצער אוניווערזיטעט, אונטער אַ גענויער וויסנשאַפטלעכער באַאָבאַכטונג פון פּראָפעסאָר לוציאַני.

נאָך אַ לענגערן הונגער האָט אַדורכגעפירט דער איטאַליענער מערלאַטי, וועלכער האָט געהונגערט פופציק טעג אָן הפסקות.

לויט ווי די פאָרשונגען האָבן פעסטגעשטעלט, טראָגן קינדער אַמשווערסטן איבער דעם הונגער. פרויען פאַסטן לייכטער, ווי מאַנסלייט, אַלטע לייט און בכלל דערוואַקסענע פאַרטראָגן עס בעסער, ווי יונגעלייט, באַזונדערס, ווען די לעצטע צייכענען זיך אויס מיט אַ לעבעדיקן און מונטערן טעמפּעראַמענט.

דער ערשטער האָט אָנגעווענדט דעם הונגער אין דער

מעדיצינישער פּראַקטיק דער אַמעריקאַנער דאָקטאָר עדואַרד דונקער דעווע י. געקומען איז ער דערצו דורך אַ זאַ מין צופאַל.

אַ יונג, שוואַך און בלייך מיידל, וואָס האָט לאַנג גע־ליטן אויף מאָגן־מחלות, איז פּלוצלונג קראַנק געוואָרן אויף טי־פוס. אין פאַרלויף פון דער גאַנצער צייט פון איר קראַנקהייט האָט זי נישט געקאָנט פאַרטראָגן אפילו די מינדסטע נאַרונג.

אָפּגעזען דערפון, וואָס די קראַנקע האָט גאָרנישט גע־געסן, האָט ד״ר דעווי דאָך באַמערקט אַ סיסטעמאַטישע בעסע־רונג פון איר געזונטצושטאַנד.

„איך בין דערפון געווען אַזוי מבולבל,—שרייבט דעווי,—„אַז איך האָב באַשלאָסן צו לאָזן אויך אויף ווייטער אַלץ מיט דער נאַטור. אַזוי האָט עס געדויערט ביז אומגעפער 35 טעג, ווען זי האָט צום ערשטן מאָל באַשטעלט עסן. צו דער צייט איז דער פולס און די טעמפּעראַטור געוואָרן נאָרמאַל און די צונג ריין, ווי ביי אַ זויגעדיק קינד״.

די דאָזיקע דערפאַרונג האָט איבערצייגט דעם ד״ר דעווי, אַז ביי שווערע קראַנקהייטן איז אַמאָל דאָס הונגערן אַ וויכטיק היילונגסמיטל.

וואָס קומט אייגנטלעך פאָר אין מענטשלעכן קערפּער ביים פאַסטן?

די פאַרשידענע פאָרשונגען פון דער לעצטער צייט האָבן פעסטגעשטעלט, אַז דורכן הונגער ווערן די שוואַכע און קראַנקהאַפטע קעמערלעך און געוועבן גיכער צעשטערט און באַ־זייטיקט פון קערפּער.

דורכדעם פאַרלירן די באַקטעריעס, וועלכע רופן אַרויס די פאַרשידענסטע קראַנקהייטן, דעם באָדן, אויף וועלכן זיי קאָנען זיך דערנערן און אַנטוויקלען. דאָס גיט אַ מעגלעכקייט די געזונטע און לעבנסקרעפטיקע קעמערלעך זיך מיט מער דער־פאָלג אַנטקעגנצושטעלן זייערע אָנגריפן.

„דערמיט דערקלערט זיך״,—באַמערקט ד״ר מעלער,—„פאַר־וואָס דאָס פאַסטן, אַנשטאָט אָפּצושוואַכן דעם קערפּער, קרעפ־

טיקט אים אין זיין קאַמף מיט די שעדלעכע באַקטעריען, חוץ די אָפּריינִיקונגס-ווירקונג פון הונגער, איז דאָס די דערשיינונג, וועלכע הײלט די באַקטעריעלע קראַנקהייטן אין מענטשלעכן קערפּער.״

אָבער נישט נאָר בײַ אָנשטעקנדיקע קראַנקהייטן, נאָר אויך בײַ אַ ריי כראָנישע קראַנקהייטן ווערט לעצטנס מיט דער־פאָלג אָנגעווענדט די הונגער־דיעטע, באַזונדערס בײַ מאָגן־און געדערעם־קראַנקהייטן, בײַ אייניקע האַרצקראַנקהייטן, בײַ פאַר־שידענע קראַנקהייטן פון לעבער, און לעצטנס ווערט דאָס הונגערן באַטראַכט אויך אַלס ווירקזאַמסט מיטל בײַם היילן די צוקערקראַנק־הייט.

די נישט נאָרמאַלע דערנערונג, דער געניס פון אַלקאָהאָל־געטראַנקען, קאַווע און טיי, די שעדלעכקייט פון נישט נאָר־מאַלן לעבן, פון צופיל אַרבעטן, פון שטענדיקן האַווען און יאָגן, — דאָס אַלץ ווירקט, אַז אַ טייל פון די אויפגענומענע נאַרונגסמיטלען זאָל נישט אינגאַנצן פאַרברענט ווערן און אַ טייל לאַגערט אָפּ אין דער פאָרם פון אָפּפאַל־פּראָדוקטן, וועל־כע קלייבן זיך מיט דער צייט אָן אין קערפּער, ווו זיי פוילן און צעלייגן זיך.

בײַ אַזעלכע באַדינגונגען ווערט יעדע פרישצוגעפירטע נאַרונג אַ נייע באַלאַסטונג פאַרן קערפּער, דערבײַ קומט אויס פאַרשידענע אָרגאַנען מער צו אַרבעטן, ווי געוויינלעך, און זיי ווערן גיך מיד און דערשעפּט.

בײַ דער הונגערקוראַציע אָבער זעען מיר, ווי דער מאָגן, די לעבער, די נירן, די מוסקולן און דאָס גאַנצע נערוון־סיסטעם האָבן די מעגלעכקייט אויסצורוען און, חוצדעם, ווערן באַזייטיקט פאַרשידענע אָפּפאַל־פּראָדוקטן, וועלכע האָבן זיך פאַר דער גאַנצער צייט אָנגעזאַמלט.

באַזונדערס גוט ווירקט אַזאַ הונגער־דיעטע אויפן האַרץ, וואָס ווערט באַפרייט פון זיין שווערער אַרבעט. עס באַקומט די מעגלעכקייט זיך אויסצורוען און די פרייגעוואָרענע ענערגיע פאַרוואַנדלען אויף צו פאַרריכטן און פאַרבעסערן די אָנגעגרי־

פענע, אָבער נאָך נישט געשעדיקטע טיילן פון האַרץ און פון גאַנצן בלוטגעפעס־סיסטעם.

נישט קלענער איז די ווירקונג פון הונגער אויף די קראַנקהייטן פון שטאָפּוועקסל, דערהויפּט אויף דער צוקער־קראַנקהייט, פעטלייביקייט און אַ ריי אַנדערע קראַנקהייטן.

די אונטערזוכונגען האָבן פעסטגעשטעלט, אַז דאָס ערשטע, וואָס ווערט דורך דעם קערפּער פאַרברויכט בשעתן הונגערן, איז דאָס פ ע ט ס, וואָס בילדעט דעם רעזערוו אין מענטשלעכן קערפּער און וואָס גייט אויך אויף אונטערצוהאַלטן די אַרבעט פון די איינצלנע אָרגאַנען.

דערפאַר זעען מיר טאַקע, אַז אין דער ערשטער צייט פון הונגער, כל זמן דער קערפּער לעבט אויפן חשבון פון פעטס, איז דער געוויכט־פאַרלוסט פון קערפּער אַ פאַרהעלטעניסמעסיק גרויסער. שפּעטער אָבער, ווען דער קערפּער הויבט אָן צו לעבן אויפן חשבון פון זיינע געוועבן, איז דער געוויכטס־פאַרלוסט אַ גאַנץ קנאַפּער.

דערמיט דערקלערט זיך אויך דער פאַקט, פאַרוואָס אַ הונגער־דיעטע גיט אין אַ קורצער צייט גאַנץ גוטע רעזולטאַטן ביי פ ע ט ז ו כ ט, ד. ה. ביי קראַנקהייטן, וועלכע זענען אַנטשטאַנען דורך אַ נישט נאָרמאַלער קראַנקהאַפטער אָפּלאַגערונג פון פעטס אין די געוועבן און וואָס איז אַ רעזולטאַט פון אַ קראַנקהאַפטן שטאָפּוועקסל.

אויך אין באַצוג צו דער צוקערקראַנקהייט איז לעצטנס אויפן 33־סטן קאָנגרעס פון דער „דייטשער געזעלשאַפט פאַר אינעווייניקסטער מעדיצין", וועלכע איז פאָרגעקומען אין וויסבאַדן, אָנערקענט געוואָרן די הונגער־דיעטע פאַר איינע פון די ווירקזאַמסטע מיטלען אויף צו באַקעמפן די דאָזיקע שווערע קראַנקהייט.

„די תעניתים־טעג" ,—שרייבט דער באַרימטער פּראָפעסאָר ק אַ ר ל פ אָ ן נ אָ אָ ר ד ע ן, — „וועלכע זענען פאַרבונדן מיט בעט־רו , בשעת די לעבער איז פריי פון אַ וועלכע נישט איז נאַרונגסרייץ און די מעגלעכקייט, צו פאַרזאָרגן די

געוועבן מיט צוקער, ווערט שטאַרק אַראָפּגעזעצט — אָט די טעג פֿאַרגלייך איך מיט די זונטיק-טעג. די טעגלעכע אַרבעט ווערט אונטערגעבראָכן און מען קאָן זיך גוט אויסרוען.״

איך מוז דאָ נאָך באַמערקן, אַז „הונגער-דיעטע״ הייסט ניִשט, אַז ס'איז לגמרי פֿאַרווערט עפּעס צו עסן. די דאָזיקע דיעטע פֿאָדערט בלויז אַ באַגרענעצונג פֿון אַ ריי שפּייזן, וועלכע זענען שעדלעך פֿאַרן קראַנקן.

דר. ניעלפּאַ, וועלכער האָט ביי אַ ריי כראָנישע קראַנקהייטן מיט אַ גוטן דערפֿאָלג אָנגעווענדט די „הונגער-דיעטע״, פֿאַרזיכערט אַז דער מין קוראַציע איז דער זיכערסטער און צוועקמעסיקסטער ביי אַ ריי קראַנקהייטן, באַזונדערס ביי אַזעלכע, וואָס זענען פֿאַרעלטערט און פֿאַרנאַכלעסיקט.

די באַאָבאַכטונגען פֿון אַלטעגלעכן לעבן באַווייזן אונדז אויך, אַז דער רייכער שטאָטישער איינוווינער, דער, וואָס האָט די מעגלעכקייט אַ סך צו עסן, איז ווייט ניִשט אַזוי געזונט, ווי דער פּויער אין דאָרף, וועלכער עסט אי ווייניק, אי מאָגערע מאכלים און איז דערביי על פּי רוב געזונט און שטאַרק, אַלנפֿאַלס, געזינטער פֿאַר דעם שטעטישן איינוווינער, וועלכער עסט בעסער און אַ סך מער פֿון אים.

אמת, דאָ ווירקן אויך די גינסטיקע קלימאַטישע פֿאַרהעלטעניִשן זייער שטאַרק, אָבער אויך ביי מענטשן, וועלכע געפֿינען זיך אין גלייכע קלימאַטישע פֿאַרהעלטעניִשן קאָן מען באַאָבאַכטן דעם דאָזיקן אונטערשייד ביי אַ פֿאַרשידענער דערנערונג.

אַזוי, למשל, האָבן פֿיל טוריסטן, וועלכע האָבן באַזוכט ארץ-ישראל, באַמערקט, אַז דער אַראַבישער פּויער (דער פֿעלאַך) עסט אפֿשר אַ צענט-חלק פֿון דעם, וואָס עס עסט דער אייראָפּייער.

זיין עסן באַשטייט פֿון 3—4 אויסגעטריקנטע פֿלעצלעך און אַ ביסל רויע פּרוכט.

פֿון קיין פֿלייש, פֿיש, מילך, צוקער, טייגיקע און ענלעכע מאכלים ווייס ער כמעט גאָרניִשט.

און ביי דעם אַלעם איז ער אַ סך שטאַרקער, געזינטער

און ווידערשטאַנדס-פעיקער, איידער דער יידישער אַרבעטער, וועלכער לעבט מיט אים אין די זעלבע קלימאַטישע באַדינגונ-גען, נאָר ער עסט אַ סך בעסער און זעטיקער פון דעם אַראַבער.

דאָס אַליין באַווייזט אונדז, אַז די מורא, וואָס הערשט ביים ברייטן עולם פאַר אַ ביסל נישט דערעסן, די מורא פאַרן פאַסטן, איז גאַנץ איבערגעטריבן.

פאַרקערט, יעדער מענטש, וואָס זאָרגט וועגן זיין געזונט-צושטאַנד, מוז פון צייט צו צייט אַדורכמאַכן אַזאַ הונגער-קוראַציע, כדי צו רייניקן דעם קערפער פון די פאַרשידענע אָפּפאַלן, וואָס האָבן זיך אין אים אָנגעקליבן, און אויף אַזאַ אופן פאַרהיטן זיך פון אַ מעגלעכער מחלה.

עס איז קלאָר, אַז יעדע הונגער-קוראַציע קאָן אונטערגע-נומען ווערן נאָר נאָך אַ פריערדיקער אונטערזוכונג און פאַר-שטענדיקונג מיט אַ דאָקטאָר.

די ריכטיקע אָנווענדונג פון אַ הונגער-דיעטע קאָן אָפּט פאַרהיטן פון שווערע יסורים, און דערפאַר פאַרדינט זי אַן ערנ-סטע באַציונג מצד די ברייטערע שיכטן פון פאָלק.

25

רויע שפייז.

די צייטן בייטן זיך.

אַמאָל, גאָר פאַרצייטנס, ווי מיר וויסן, האָט דער מענטש געלעבט כמעט אויסשליסלעך פון רויע שפייזן און ער האָט זיך גאַנץ גוט געפילט און איז געווען געזונט און שטאַרק.

ערשט אין די שפּעטערדיקע יאָרן, ווען צוזאַמען מיט דער אַנטוויקלונג פון דער מענטשלעכער ציוויליזאַציע האָבן זיך גע-ביטן זיין אַפּעטיט און געשמאַק, האָט שוין אויך די פריערדיקע פּרימיטיווע נאַרונג נישט געקאָנט מער באַפרידיקן.

מען האָט אָנגעהויבן אויף פאַרשידענע קינסטלעכע אופנים צו ענדערן די שפייזן, מאַכנדיק זיי פּיקאַנטער און אַפּעטיט-רייצנ-דיקער.

אָבער וואָס מער מען האָט זיך דערווייטערט פון די פאַר-צייטיקע רויע מאכלים און וואָס קינסטלעכער און קאָמפּליציר-טער ס'איז געוואָרן אונדזער נאַרונג, אַלץ שעדלעכער האָט זיך אַרויסגעוויזן איר ווירקונג אויפן געזונטצושטאַנד פון מענטשן.

און אָט די דאָזיקע ווירקונג האָט געמוזט אַרויסרופן אַ רעאַקציע אויך אין דער מעדיצין.

מען האָט זיך אָנגעהויבן אויפסניי צו אינטערעסירן מיט דער היילקראַפט פון דער נאַטור און בתוכם אויך מיט דער ווירקונג אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם פון רויע שפייזן, ד. ה. פון שפייזן,

וועלכע ווערן געגעסן רויערהייט, אַזוי ווי די נאַטור האָט זיי באַשאַפן.

די פּאָרלויפיקע רעזולטאַטן, וועלכע ס'איז דערוויילּ געלונגען פעסטצושטעלן, האָבן געמאַכט אַ גוואַלדיקן רושם נישט בלויז אויפן פּשוטן עולם, נאָר אפילו אויף די געלערנטע.

די רויע שפּייז ווערט אַלץ פּאָפּולערער און באַקומט אַלץ מער אָנהענגער.

אין גאָר דער לעצטער צייט טרעפן מיר אַלץ עפטער אפילו אין דער ערנסטער מעדיצינישער פּאַך-פּרעסע אַרטיקלען וועגן דער רויער שפּייז און וועגן איר ממש געוואַלדיקער ווירקונג אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם.

בכדי דער לעזער זאָל בעסער פאַרשטיין די ווירקונג פון רויער שפּייז, וועלן מיר דאָ ברענגען אייניקע ביישפּילן פון אַלטעגלעכן לעבן, וועלכע פּראָפ. א. האַרטמאַן האָט דאָ לעצטנס באַשריבן אין אַ וויסנשאַפטלעכן מעדיצינישן זשורנאַל.

דער דאָזיקער פּראָפ. האָט אויסגעפאָרשט אַ פאַמיליע פון פינף נפשות, וועלכע דערנערן זיך שוין גאַנצע צוויי יאָר צייט בלויז מיט רויער שפּייז. קיין זאַך ווערט ביי זיי נישט געקאָכט.

די מוטער פון דער משפחה איז פון קינדערווייז אָן געווען אַ קרענקלעכע און אָפט פלעגט זי ליידן אויף פאַרקילונגען.

צו לערך 20 יאָר איז זי קראַנק געוואָרן אויף לונגען-טובערקולאָז (סוכאָטע). צו 28 יאָר האָט זי געבוירן דאָס ערשטע קינד, דערביי האָט זיך איר געזונטצושטאַנד שטאַרק פאַרערגערט.

זי האָט געמוזט אַרויספאָרן אין אַ סאַנאַטאָריום פאַר לונגענקראַנקע, וווּ איר צושטאַנד האָט זיך אַ ביסל פאַרבעסערט.

בשעת דער וועלט-מלחמה האָט זי נישט געגעסן קיין פליישׁ און נישט באַנוצט קיין אַלקאָהאָל. אַ דאַנק דעם, האָט זי זיך ווידעראַמאָל פאַרבעסערט אין געזונט. אָבער אַז זי האָט געבוירן דאָס צווייטע קינד, האָט זי ווידער באַקומען אַ הויכע טעמפּעראַטור און איז שטאַרק אָפּגעשוואַכט געוואָרן.

דער פאָטער, אַ באַאַמטער, איז פון שטענדיק אָן געווען שטאַרק נערוועז און האָט זיך לייכט אויפגערעגט. ער האָט אויך געליטן אויף אָפטע קאָפּווייטיקן.

זייט 2 יאָר האָט זיך די דאָזיקע פאַמיליע דערנערט בלויז מיט רויע שפּייזן. די נאַרונג באַשטייט דערעיקרשט פון רויע פּירות, ברויט, פּוטער, ניס, סאַלאַט, וועלכע ווערט צוגעגרייט מיט אייל פון אָליוו און מיט סאָק פון ציטרינען. קיין זאַך ווערט נישט געקאָכט.

אויף פרישטיק באַקומען די קינדער ברויט מיט פּוטער פון ניס און רויע פּרוכט; די עלטערן עסן אינגאַנצן נישט קיין פרישטיק.

דער מיטאָג באַשטייט פון ברויט מיט פּוטער פון ניס און לערך 1 פונט אויבסט פאַר אַ פאַרשוין.

צו וועטשערע עסט מען רויע גרינסן, אָדער סאַלאַט מיט דעם זעלבן פּוטערברויט, וואָס פריער.

דאָס ברויט איז פון גראָב-געמאָלענע קערנער.

אויב עס פאַרפעלט פרישע אויבסט (למשל, ווינטער), עסט מען געטריקנטע אָדער קאָנסערווירטע. דערביי ווערן געברויכט אַלע מינים פּרוכט, ווי, עפּל, באַרנעס, פלוימען, וויינטרויבן, מאַראַנצן, פייגן, טייטלען, באַנאַנען, אַלערליי מינים יאַגעדעס, ניס וכדומה.

פון די גרינסן באַנוצט מען אויך אַלץ, וואָס ס'איז נאָר פאַראַן: אוגערקעס, זויערע קרויט, רעטיך, פּאָמידאָרן, ציבעלעס, מערן וכדומה.

פון פעטס — פּוטער פון ניס און פאַרשידענע אייל פון געוויקסן.

אַ דאַנק דער דאָזיקער נאַרונג, האָט זיך דער געזונטצושטאַנד ביי די קינדער שטאַרק פאַרבעסערט.

זיי האָבן באַקומען אַ געזונט און פריש אויסזען. זייער לייסטונגספעיקייט האָט זיך באַדייטנדיק פאַרשטאַרקט.

די קינדער לערנען זיך זייער גוט און די עלטערע טאָכטער, וועלכע גייט אין גימנאַזיע, איז די בעסטע שילערקע אין

קלאס. פאר די צוויי יאר איז קיינער אין דער פאמיליע נישט קראנק געווען.

פאר באזונדערס וויכטיק האלט פראפ. הארטמאן דעם אומשטאנד, וואס די קינדער זענען נישט קראנק געווארן אפילו אויף מאזלען, כאטש זיי זענען אפט געווען אין שכנות מיט קראנקע, פון וועלכע אנדערע קינדער האבן זיך יא אנגעשטעקט.

דער פראפ. מיינט, אז דאס האט דא געווירקט דער וויטאמין, וועלכער איז ביי דער דאזיקער נארונג אין א גרויסער מאס איינגענומען געווארן דורכן ארגאניזם.

זומערצייט זענען זיי ארויסגעפארן אויף פרישער לופט און האבן לאנג שפאצירט אין די בערג. און אפילו דאס קלייניטשקע פינף-יאריקע טעכטערל און די מוטער, וואס איז מיט יארן צוריק געווען שווינדזוכטיק, האבן זייער לייכט אריבערגעטראגן די אנשטרענגונג פון א סך גיין אין די בערג און האבן זיך זייער גוט געפילט.

אונטערוועגנס האבן זיי, נאטירלעך, זיך אויך געהאלטן ביי זייער דיעטע און האבן געגעסן בלויז טרוקן ברויט, יאגעדעס, בארנעס און עפל.

בלויז די וואג פון די עלטערן און פון די קינדער איז געווען אונטער דער געוויינטלעכער אנגענומענער נארמע.

ביי אן אנדער משפחה, וועלכע האט זיך אויך דערנערט מיט רויע שפייזן, אבער איינדערפרי און אין אוונט האט מען זיך דערלויבט אויך מילך, קאקאא און האניק, האט דער פראפ. פעסטגעשטעלט א באדייטנדיקן צוווּקס פון וואג.

אויפן סמך פון זייגע באאבאכטונגען קומט פראפ. הארטמאן צום אויספיר, אז די דערנערונג מיט רויע שפייזן דארף אריינעמען אויך מילך, פוטער (פון בהמות), אייער (רויע) און קעז.

אזא דערנערונג, חוצדעם, וואס זי קאסט ביליקער פון פלייש (בפרט אין די זומער- און הערבסט-חדשים), פאדערט נישט קיין הייצמאטעריאלן פאר דער קיך און אויך נישט קיין גרויסע אנשטרענגונג און צייט-פארלוסט ביים צוגרייטן דאס עסן.

וואָס נוגע דער ספּעציעלער ווירקונג פון אַזאַ מין נאַרונג, האַלט דער דערמאָנטער פּראָפ. האַרטמאַן, אַז רויע שפּייזן (בפרט רויע זויערע קרויט) ווירקן באַזונדערס גוט אויף לונ-גענליידנדיקע.

אויך ביי אַרטעריאָ-סקלעראָז ווירקט אַזאַ מין דערנערונג גאַנץ גוט.

פּראָפ. האַרטמאַן דערציילט וועגן אַ רייכן ערדבאַזיצער פון בראַזיליע, וועלכער האָט געליטן אויף סקלעראָז. ער איז געווען ביי די גרעסטע דאָקטוירים פון אַמעריקע, דייטשלאַנד, פּאַריז און לאָנדאָן און קיינער האָט אים נישט געקאָנט העלפן.

צום סוף האָט מען אים אַן עצה געגעבן, ער זאָל זיך ווענדן אין אַ סאַנאַטאַריום, ווו מען קורירט מיט רויע שפּייזן און הונגער.

נאָך איניקע וואָכן פאַרברענגען אין דער דאָזיקער אַנ-שטאַלט, האָט ער זיך שטאַרק פאַרבעסערט אין געזונט.

די פריערדיקע יסורים זיינע זענען כמעט אינגאַנצן פאַר-שוונדן געוואָרן און זיין לייסטונגספעיקייט האָט זיך באַדייטנ-דיק געשטאַרקט.

די באַאָבאַכטונגען פון די דאָקטוירים וועגן דער גוטער וויר-קונג פון רויע שפּייזן אויפן מענטשלעכן אָרגאַניזם זענען לעצטנס באַשטעטיקט געוואָרן דורך אַ ריי עקספּערימענטן איבער חיות.

אַזוי, למשל, האָט דער דירעקטאָר פון פאָרשונגסאינ-סטיטוט פאַר היגיענע, פּראָפ. פרידבערגער אַרויסגעפונען, אַז: 1) ביי אַ גלייכן צוזאַמענשטעל פון דער נאַרונג פרעסן די חיות טאָפּלט אַזויפיל געקאָכטע שפּייז, איידער רויע און נעמען צו כמעט די העלפט פון דעם, וואָס די חיות, וועלכע ווערן גע-פיטערט מיט רויע שפּייזן.

2) יעדע זעטיקע שפּייז פאַרלירט דורכן קאָכן פון 5 ביז 6 פּראָצ. פון איר זעטיקייט.

3) באַזונדערס שטאַרק ווערט געשעדיקטביים קאָכן דאָס אייוויים.

אויפן סמך פון די דאָזיקע רעזולטאַטן קומט פּראָפ. פרידבערגער צום אויספיר, אַז „די אַנטדעקונג פון קאָכן, וואָס ווערט געהאַלטן פאַר אַ גרויסן קולטורפאָרשריט, וואָלט איך אין אַ געוויסער מאָס פאַרגליכן מיט דער אַנטדעקונג פון אַלקאָהאָל, טאַבאַק און אַנדערע באַרוישנדיקע סמים. דער מענטש האָט אויסגעטראַכט דאָס קאָכן נישט דערפאַר, וואָס די געקאָכטע שפייזן שמעקן בעסער, נאָר דערפאַר, ווייל געקאָכטע שפייז קאָן מען מער אויפעסן, ווי רויע; ווייל ביים קאָכן ווערט באַטעמטער די שפייז, אָבער עס פאַרמינדערט זיך גלייכצייטיק איר זעטיקייט און דערפאַר ווערט דער מענטש ביי געקאָכטע שפייזן נישט אַזוי גיך זאַט, ווי ביי רויע שפייזן".

אַ באַווייז פון דער שעדלעכער ווירקונג פון געקאָכטע שפייזן לגבי דער רויער שפייז זעט פּראָפ. פרידבערגער אין דעם, וואָס אַ סך קראַנקהייטן, דערהויפּט די פאַרשידענע שטאָפוועקסל-קראַנקהייטן, טרעפן זיך כמעט אויסשליסלעך ביי מענטשן און ביי יענע בהמות, וואָס דערנערן זיך אויף איין שטייגער, ווי די מענטשן, ביי וועלכע זיי האַלטן זיך אויף.

פאַרקערט, ביי חיות, וועלכע לעבן בלויז פון רויע שפייזן, טרעפט מען די אַלע מחלות זייער זעלטן.

נאָך אַ סך אַנדערע אָנגעוויזענע געלערנטע אַגיטירן לעצטנס פאַרן איינפירן רויע שפייזן אין אַלטעגלעכן לעבן, און זיי זעען אין דעם איין אַ וויכטיקן מיטל צו ווערן פיזיש און גייסטיק געזונטער און ווידערשטאַנדפעיקער קעגן קראַנקהייטן.

אַ גרויסן דערפאָלג האָט די רויע שפייז לעצטנס אין אויסלאַנד ביי יונגע פריילנס. מ׳האָט איינגעפונען, אַז אַזאַ מין דערנערונג גיט צו דעם פּנים אַ סך פרישקייט, דערהויפּט אַ געזונטע ראָזעווע פאַרב און דעם גאַנצן קערפּער—מער באַוועגלעכקייט און גראַציע.

מיט איין וואָרט—מ׳ווערט ייִנגער, רירעוודיקער און לייסטונגספעיקער, ווי ביי דער געקאָכטער שפייז.

ווי מיר זעען, אַלזוי, דערנעענטערן מיר זיך פּאַוואָליע צו דער נאַטור און צום נאַטירלעכן אַרט לעבן.

מילא, פאַר די יעניקע, וואָס זעבן נישט קיין שטאַרקע שטערס, איז דער ענין פון ר ו י ע ר ש פּ ײ ז נישט אַזוי שרעקלעך. אָבער וואָס וועלן זאָגן די ב ר ײ ט ע באַלעבאָסטעס, וועלכע סמאַקעווען זיך אַזוי שטאַרק מיט די פיש און קליסקעלעך — וועגן דעם וויל איך שוין גאָרנישט טראַכטן.

פאַר זיי איז דאָך דער אויפטו מיט דער רויער שפּייז, וווּ מ'דאַרף זיך נישט פּאָרען און פּרעגלען ביז שפּעט אין אָונט ביי דער הייסער קיך — ממש אַ קאַטאַסטראָפע, אַן אומגליק, אַ צרה, אָפּגעהיטן זאָל מען ווערן!

26

ווי פארהיט מען זיך פון א מאָגנקראנקהייט?

נאָכדעם, ווי מיר האָבן זיך באַקענט מיט די אייגנשאַפטן און דער ווירקונג פון די באַזונדערע נאַרונגסמיטלען און מיר ווייסן שוין, וואָס עס איז געזונט און וואָס נישט, וואָס און וויפל מ׳דאַרף עסן און וואָס מ׳דאַרף נישט, איז כדאַי נאָך אָנצווייזן, ווי אַזוי מ׳דאַרף זיך פירן, בכדי אויסצו-מיידן אַ מאָגנקרענק און נישט האָבן צו טון מיט די ספּעציעלע דיעטעס, טראָפּנס און מיקסטורן.

„דער מאָגן איז דער אויסגאַנגספּונקט פון דער גאַנצער מענטשלעכער קולטור", — האָט אַמאָל געזאָגט אַ גאַנץ קלוגער שאַרף-זיניקער באָאָבאַכטער.

דער צושטאַנד פון מאָגן ווירקט זייער שטאַרק אויף דער פּסיכיק און שטימונג און אפילו אַרבעטסלוסט פון מענטשן.

דעריבער טאַקע דאַרף מען שטאַרק זאָרגן דערפאַר, אַז דער מאָגן זאָל זיין אין אָרדענונג. ער מוז פונקציאָנירן רעגו-לער, ווי אַ זייגער, און אויספירן אַלע זיינע פונקציעס אָן שום שטערונגען.

בכדי דאָס צו דערגרייכן, מוז מען אויסמיידן אַ ריי פעלערן, וועלכע מען באַגייט אָפט.

אַזוי, למשל, ווייזט אָן פּראָפּ. טרומפּ אויף אַ זייער פאַרשפּרייטן פעלער: מען עסט צופיל!

„מען מוז זען, זאָגט ער, אַז די יוגנט זאָל זיך אָפּהאַלטן פון אַ סך עסן. דאָס עסן אַ סך איז נישט קיין אָנגעבוירענע זאַך, נאָר א געוויינהייט. אויך די אַלטע לייט עסן צופיל, אָפּט דאָס טאָפּעלע פון דעם, וואָס זיי באַדאַרפן עסן. צוגעוויינט אַ סך צו עסן, האַלטן זיי פאַר נייטיק אויך זייערע קינדער אָנ־צושטאָפּן און קלאָגן שטאַרק דערביי, ווען די קינדער, דיקטירט פון זייער געזונטן קינדערשן אינסטינקט, זאָגן זיך אָפּ דערפון.

דאָס איבערשטאָפּן און איבערלאָסטן אין פאַרלויף פון אַ לענגערער צייט דעם מאָגן, די געדערעם און דעם שטאָפּ־וועקסל—אָט די שלעכטע מידה איז זיך שפּעטער שטאַרק נוקם.

דאָס איז קיינמאָל נישט נייטיק און ברענגט קיינמאָל נישט קיין נוצן.

„די אַלע שטאָפּקורן שטיצן זיך פּשוט אויף אַ טעות.

אַלס געזונטע און נוצלעכע דיעטע ווערט פאָרגעלייגט די, וועלכע אַנטהאַלט אין זיך גראָב געמאָלן ברויט (ראַזאָווע, גראַהאַם, פּומפּערניקל), רויע אויבסט, רויע און געקאָכטע גרינסן, רייז, קאַרטאָפל, האָבערמעל, אָדער האָבערפלאַטן, זופּ (אָבער נישט קיין בוליאָן), מילך אין אַ מעסיקער מאָס, איינפאַכע מילכשפּייזן און מעלשפּייזן, ווייניק אייער, (נאָר אַלס צודאַט צו די מעלשפּייזן), פליישבלויז 2 מאָל אַ וואָך און דאָס אויך אין קליינע פּאָרציעס.

אַנדערע לייגן נאָך פאָר אינדערפרי אָנשטאָט טיי, קאַווע אָדער קאַקאָאָ צו טרינקען אַ טעלער האָבערגריץ אָדער האָבערנע זופּ (פון האָבערמעל אָדער פון האָבערקאַקאָאָ).

אַזאַ דיעטע ווירקט, לויט דער מיינונג פון אַ סך געלערנטע ספּעציאַליסטן, אויסגעצייכנט אויפן מאָגן און שטאַרקן בלי שום ספק זיין לייסטונגספּעיקייט און די אַלגעמיינע רעזיסטענץ פון מענטשן.

די געוויינהייט צו פלייש, פיש, אייער און אַנדערע איי־ווייסרייכע מאכלים איז ביי אונדז אַזוי שטאַרק איינגעוואָרצלט, אַז יעדערער, וואָס קומט מיט אַ פאָרשלאַג, צו ענדערן די

דאָזיקע אומגעזונטע נאַרונג, אָדער, לכל הפחות, צו באַגרענעצן זי, ווערט זייער נישט פריינטלעך אויפגענומען און מען הערט זיך ווייניק צו צו זייגע ווערטער.

מען האַלט זיך פעסט אָן דעם פלייש־טאָפּ, ווי דער אַל־קאָהאָליקער פאַרן פלעשל שנאַפּס, און מען מיינט, אַז אויב מען עסט נישט קיין שטיק פלייש יעדן טאָג, פאַרלירט מען די וועלט.

„די דאָזיקע מיינונג, זאָגט פּראָפ. טרומפּ, דאַרף אונדז אָבער נישט אָפּהאַלטן צו דערמאָגען שטענדיק דאָס, וואָס מיר האָבן איינמאָל איינגעפונען פאַר ריכטיק און דורך שטענדיקע אויפקלערונגען מיט עקשנות אַדורכפירן דאָס אונדזעריקע. מ׳מוז שטענדיק אונטערשטרייכן, אַז דאָס איבערפיטערן דעם מאָגן מיט אייוואייסרייכע מאכלים גיט נישט צו קיין געזונט נישט פאַר דערוואַקסענע און נישט פאַר קינדער, נאָר זיי זענען אָפּט אפילו שעדלעך״.

אגב, מוז מען געדענקען, אַז דער צושטאַנד פון מאָגן האָט אַ באַזונדערס וויכטיקע באַדייטונג ביים פאַרהיטן זיך פון ש אַ ר פ ע מאָגנקראַנקהייטן, וועלכע טרעפן זיך אין אונדזערע מקומות, ליידער, גאַנץ אָפּט און וועלכע זענען נישט זעלטן זייער געפערלעך פאַרן מענטשן, ווי מיר וועלן עס זען אין דעם ווייטערדיקן אַרטיקל.

27

וואָס זענען עס שאַרפע מאָגן-קראַנקהייטן.

אין די הייסע זומער-חדשים, על פי רוב סוף זומער, הערן מיר אָפט, אַז אין פאַרשידענע ערטער פון לאַנד באַווייזן זיך שאַרפע מאָגנקראַנקהייטן (דיזענטעריע און אַפילו כאָלערע), אין אַ קלענערן אָדער גרעסערן אומפאַנג, און דערפאַר איז עס זייער וויכטיק צו באַקענען דעם לעזער מיט דעם מהות פון דיזיקע קראַנקהייטן, ווי אויך מיט די נייטיקע פאַרהיטונגס-מיטלען.

דיזענטעריע איז אַ קראַנקהייט פון די געדערעם, וועלכע אַנטשטייט פון ספּעציעלע באַקטעריען, וואָס באַקומען זיך אין מאָגן און פון דאָרט אין די געדערעם, אין שטולגאַנג, וועש, כלים און אַז. וו.

די קראַנקהייט הויבט זיך געוויינלעך אָן מיט אַ מאָגן-דורכפאַל, אָפטמאָל אין אַ גאַנץ לייכטער און אומשולדיקער פאָרם.

אויב אין אָנהויב פון דער קראַנקהייט ווערן באַלד נישט אָנגענומען קיין ענערגישע מיטלען, הויבט זיך אָן די קראַנקהייט שטאַרקער און גיכער צו אַנטוויקלען. דער שטולגאַנג ווערט אַלץ אָפטער, ביז 10—20 מאָל און נישט זעלטן, אין שווערע פאַלן, אפילו ביז 60 מאָל און נאָכמער אין אַ מעת-לעת.

גלייכצייטיק אַנטוויקלט זיך אַ שטאַרקער דראַנג און פּרעסן

אין בויך. דער דינער פליסיקער שטולגאַנג איז פול מיט שליים, אייטער אָדער בלוט, אָדער אַלע דריי צוזאַמען, אָפּהענגיק פון דעם, צו וועלכער פאָרם די דיזענטעריע געהערט, ד. ה. וואָס פאַר אַ מין באַקטעריען עס האָבן אַרויסגערופן די קראַנקהייט.

אַחוץ די דערמאָנטע קראַנקהייטס־דערשיינונגען, אַנטשטייען נאָך אַנדערע, ווי, למשל, אַ פּ ע ט י ט ל אָ ז י ק ײ ט , אַ ל ג ע מ ײ־נ ע ש וו אַ כ ק ײ ט , ה ױ כ ע ט ע מ פּ ע ר אַ ט ו ר א. ד. גל.

ביי אונדז, דאָ, אין אונדזער קלימאַט, פאַרלויפט על פּי רוב די דיזענטעריע פערהעלטעגישמעסיק בשלום, אָבער דאָך גיט זי אַ געגוג גרויסן פּראָצענט פון טויטפאַלן.

דערהויפּט איז דידאָזיקע קראַנקהייט געפערלעך ביי עלטע־רע מענטשן, ביי שוואַכע, אויסגעמאַטערטע און ביי אַזעלכע, וואָס ליידן שוין פון פריער אויפן מאָגן, ווי אויך ביי קינדער, דער־הויפּט אין עלטער ביז 2 יאָר.

דידאָזיקע קראַנקהייט ציט זיך געוויינלעך פון 1 און אַ האַלב ביז 3 און נאָכמער וואָכן. נאָר אַפילו נאָך דער צייט, נאָכדעם, ווי דער חולה פילט זיך שוין פאַרהעלטענישמעסיק גאַנץ גוט, מוז ער נאָך אייניקע וואָכן זיין אויף אַ שטרענגער דיעטע און זיך האַלטן ביי די בייטיקע פאָרזיכטסמיטלען.

וואָס אָנבאַטרעפט די פאַרהיטונגסמיטלען, זענען זיי כמעט דיזעלבע, וואָס ביי כ אָ ל ע ר ע, און דערפאַר וועלן מיר רעדן גלייכצייטיק אויך וועגן די פאַרהיטונגסמיטלען פון כאָלערע.

כ אָ ל ע ר ע געהערט צו די גאָר שאַרפע אינפעקציע־קראַנקהייטן. זי ווערט אַרויסגערופן דורך אַ מיקראָב, וואָס באַ־קומט זיך אַריין אין מאָגן און פון דאָרט אין די געדערעם. ער פאַרשפּרייט זיך דאָרט גאַנץ גיך און רופט אַרויס אַ ריי שווערע קראַנקהייטס־דערשיינונגען, פון וועלכע די וויכטיקסטע זענען: דער שלשול, וועלכער איז אין אָנהויב, נישט זעלטן אייניקע טעג, גאַנץ לייכט, דערנאָך אָבער ווערט ער אָפטער און שווערער; דער קראַנקער הויבט אויך אָן ברעכן און עס אַנטוויקלט זיך דאָס, וואָס מיר רופן אָן „כאָלערינקע", וועלכע קען אָפט איבערגיין אין אייגנטלעכער כאָלערע.

עס טרעפט אָבער גאָרנישט זעלטן, אַז די קראַנקהייט הויבט זיך אָן גאַנץ זעלבשטענדיק, מיטאַמאָל, אָן די פריער-דיקע סימנים.

דאָס טרעפט ביי דער שווערער פאָרם פון כאָלערע.

אַחוץ די דערשיינונגען מצד דעם מאָגן און די געדערעם, באַווייזן זיך באַלד קראַנקהייטס-דערשיינונגען אין גאַנצן אָרגאַניזם. דער קראַנקער פאַרענדערט זיך גיך און דאָס דויערט געוויינלעך נישט לאַנג.

דער פּראָצעס פון דער שטערבלעכקייט איז ביי כאָלערע אַ זייער גרויסער—ביז 50 פּראָצ. (פּראָפ. גערטנער האַלט די צאָל פון 40 ביז 60 פּראָצענט; פּראָפ. שרימפּעל רעכנט אַפילו ביז 70 פּראָצ.).

ווי מיר זעען, זענען דיזאָזיקע קראַנקהייטן, ווי דיזענ-טעריע און בפרט כאָלערע זייער ערנסטע, און דערפאַר דאַרף מען ערנסט זיך באַציען צו די מיטלען, וועלכע די מעדיצין לייגט אונדז פאָר, כדי זיך פון זיי אויסצוהיטן.

די ביידע קראַנקהייטן ווערן גאַנץ לייכט פאַרשלעפּט דורך אַלץ, וואָס עס קומט נאָר אין באַרירונג מיט דעם שטולגאַנג פון קראַנקן, און דערפאַר מוז דאָ קודם כל גענומען ווערן אין אַכט די ריינקייט.

אויב ביי אַלע אַנשטעקנדיקע קראַנקהייטן איז די ריינ-קייט דאָס וויכטיקסטע פאַרהיטונגסמיטל, איז זי ביי דיזענטע-ריע און כאָלערע כמעט דער עיקר.

און נישט נאָר די פּערזענלעכע ריינקייט (די ריינקייט פון קערפּער און בפרט פון די הענט), נאָר אויך די ריינקייט פון דער גאַנצער אומגעבונג פון מענטשן, פון אַלץ, וואָס אַרום אים און מיט וואָס ער קומט אין באַרירונג.

אין די שטעט, שטעטלעך און קלענערע ישובים, ווו עס איז נישטאָ קיין קאַנאַליזאַציע, מוז מען שטאַרק אַכטונג געבן אויף דער ריינקייט פון די ברונעמס און די טייכלעך, פון וואַנען מען נעמט וואַסער צום טרינקען.

מען מוז אַכטונג געבן און אָננעמען אַלע מיטלען, אז דער שמוץ פון די גאַסן און די הויפן זאָל זיך נישט אַדורכקריגן דורך דער ערד אין ברונעם אַריין.

נאָר ווען אפילו אַזעלכע מיטלען זענען שוין אָנגענומען, טאָר מען נישט אין דער צייט פון אַזעלכע קראַנקהייטן טרינ־קען קיין נישט געקאָכט וואַסער און בכלל וועלכע ס׳איז קאַל־טע געטראַנקען, אפילו קוואַס, סאָדעוואַסער אָדער מילך.

באַזונדערס מוז גרויס אַכט געלייגט ווערן אויף אַלערליי גרינסן און פרוכטן, וועלכע מוזן פאָרזיכטיק געגעבן ווערן, ד. ה. נישט קיין סך, און דער עיקר — אַכטונג געבן, צי זיי זע־נען נישט צוגעפוילט אָדער נאָך נישט צייטיק. אין אַזאַ פאַל טאָר מען זיי איינגאַנצן נישט עסן. פאַר מענטשן, וואָס ליידן אויפן מאָגן, איז גלייכער צו עסן בלויז געקאָכטע פרוכט.

בכלל איז איינס פון די וויכטיקסטע פאַרהיטונגסמיטלען דאָס אָפּהיטן דעם מאָגן, ער זאָל שטענדיק זיין אין אָר־דענונג.

מען מוז דורכויס זיין זייער אָפּגעהיט מיטן עסן און אַכטונג געבן, מ׳זאָל זיך נישט פאַרדאַרבן דעם מאָגן. בפרט איז אַזאַ פאָרזיכטיקייט נוגע די יעניקע, וועלכע זענען געצוווּנגען צו עסן אין רעסטאָראַציעס און גאָרקיכן.

זיי מוזן שטרענג אַכטונג געבן, אַז אויף דעם אָרט, וווּ זיי קומען עסן, זאָל די ריינקייט זיין נישט בלויז אַן אויסער־לעכע, פאַרן אויג, נאָר טאַקע באמת ריין. דער טישטוך, די כלים, אין וועלכע מען דערלאַנגט דאָס עסן, די מעסערס, לעפל און גאָפלען,—דאָס אַלץ מוז זיין ריין, און דער עיקר דער, וואָס דערלאַנגט דאָס עסן צום טיש, מוז אָפּט וואַשן די הענט און טראָגן אַ ריינעם פאַרטוך.

די שפייזן מוזן זיין פריש און גוט אויסגעקאָכט, כדי דער מאָגן זאָל דאָס קענען לייכטער פאַרדייען. אין עסשטוב, אין קיך און אין די אַנדערע צימערן טאָרן נישט זיין קיין פליגן. די טישן, בענק און פאָדלאָגע מוזן יעדן טאָג געוואַשן ווערן מיט הייס וואַסער וכדומה.

ביי דעם אַלעם אָבער מוז מען ביי דעם לייכטסטן שלשול אָדער מאָגנקראַמף, אָדער בכלל מאָגנפאַרדאַרבונג אָנע־מען די נייטיקע מיטלען אָדער — נאָך בעסער — נישט פאַרלאָזן זיך אויף נסים און טאַקע באַלד זיך ווענדן צו אַ דאָקטאָר.

די קראַנקהייט איז צו ערנסט, אַז מען זאָל זיך קענען שפּילן דערמיט; עס איז גלייכער צען מאָל זיך ווענדן צו אַ דאָקטאָר, בשעת עס דוכט זיך בלויז, אַז מען איז קראַנק, איידער איינמאָל קומען צו שפּעט.

דאָס איז נישט בלויז זיכערער, נאָר אויך געזינטער און אָפטמאָל אפילו ביליקער פאַרן חולה.

דאָס מוזן דערהויפּט געדענקען מענטשן, וועלכע ליידן שטענדיק אויפן מאָגן, אין אַלע צייטן, ווי אויך מענטשן שוואַכע, בלוטאָרעמע, אָפּגעמאַטערטע וכדומה. זיי קענען גיכער, איידער אַן אַנדערער, קראַנק ווערן אויף די דערמאָנטע קראַנק־הייטן, ווייל זייער אָפּגעשוואַכטער אָרגאַניזם איז נישט גענוג ווידערשטאַנדספעיק צו באַקעמפן די אָנשטעקונג און נישט דער־לאָזן, זי זאָל זיך פאַרשפּרייטן.

עס איז קלאָר, אַז דאָרט, ווו אַזאַ קראַנקער געפינט זיך, מוזן אַלע אַרומיקע אָפּהיטן די שטרענגסטע ריינקייט סיי פון גוף, סיי פון זייערע קליידער און וועש. ווי אויך אין דער דירה און אין דער סביבה פון חולה מוז זיין אַ פול־שטענדיקע ריינקייט.

נאָר אין דעם פאַל קען מען האָבן אַ געוויסע גאַראַנ־טיע, אַז די קראַנקהייט וועט זיך נישט איבערטראָגן אויף אַנ־דערע. אמת, דאָס העלפט טיילמאָל אויך נישט. אָבער דאָך איז עס דער איינציקער פאַרהיטונגסמיטל, וואָס עס איז גאָרנישט שווער אַדורכצופירן.

28

עצירות.

אין איינעם פון די לעצטע אַרטיקלען האָבן מיר שוין אָנגעוויזן, וואָס פאַר אַ גרויסע ווירקונג דער מאָגן האָט אויף דער לייסטונגספעיקייט און שטימונג פונם מענטשן.

אין דער הינזיכט האָט די עצירות כמעט די גרעסטע באַדייטונג. דערפאַר איז אויך זייער וויכטיק, אַז דער לעזער זאָל זיך נענטער באַקענען מיט אָט דער מחלה. אפשר וועט עס אים דערמעגלעכן זי צו באַזייטיקן, אָדער, לכל הפחות, אָפּצושוואַכן איר ווירקונג.

פאַראַן צווייערליי מינים עצירות: אַ *פאַריבערגייענדיקע* און אַ *דויערנדיקע*, אָדער *כראָנישע*.

די *פאַריבערגייענדיקע* עצירות אַנטשטייט אַלס רעזולטאַט פון אַ נישט צוגעפאַסטער דערנערונג, פון ווייניק באַוועגונג און שטאַרקן שוויצן; זי אַנטוויקלט זיך אָפטמאָל נאָך פעטע און שטאָפּנדיקע עסנס, ווי אויך ביי אַ צייטווייליקער אָפּשוואַכונג פון דער *געדערעם-מוסקולאַטור* און פון אַנדערע ענלעכע סיבות.

על פי רוב אָבער איז אין די אַלע פאַלן שוין גענוג די דאָזיקע שטערונגען צו באַזייטיקן, בכדי די אַנטשטאַנענע עצירות זאָל אויך פאַרשווינדן.

ווען עס געלינגט אָבער נישט די דאָזיקע שטערונגען צו

באַזייטיקן, אָדער דער חולה פאַרנאַכלעסיקט אַליין די קרענק דורכדעם, וואָס ער נעמט נישט אונטער צו דער צייט די נייטיקע מיטלען קעגן איר, פאַרוואַנדלט זי זיך אין אַ כראָנישער „פאַרשלעפּטער קרענק".

אין אונדזערע ווייטערדיקע אויספירונגען, רעדנדיק וועגן עצירות, וועלן מיר שטענדיק האָבן אין זינען טאַקע אָט די כראָנישע פאָרם.

וויאַזוי קאָן מען זיך אויסהיטן פון אָט דער מחלה, און אויב מען ליידט שוין אויף איר, — טאָ וויאַזוי קען מען זיך אויסהיילן פון איר?

אויב ביי דער ערשטער פאָרם, ביי דער אַריבערגייענדיקער, איז ראַטזאַם אָנצוווענדן וועלכע נישט איז אָפּפירונגסמיטלען, ווי ריצנאייל אָדער אַנדערע ענלעך-ווירקנדיקע מיטלען, מוז די כראָנישע עצירות געהיילט ווערן אויסשליסלעך דורך אַ דיעטע.

„ביי דער כראָנישער עצירות, שרייבט פּראָפ. עוואַלד, דאַרף מען ווי ווייט מעגלעך ווייניק זיך באַנוצן מיט מעדיקאַמענטן און, אָנשטאָט דעם, מער אַכט לייגן אויף דער דיעטע."

אויך פּראָפ. באָאַס, דער באַרימטער ספּעציאַליסט פאַר מאָגנקרענקהייטן, שרייבט, אַז „ס'איז פאַראַן קוים נאָך אַזאַ קרענק, ביי וועלכער מען זאָל קאָנען מיט אַ ריכטיקער דיעטע דערגרייכן אַזעלכע גלענצנדיקע רעזולטאַטן, ווי ביי דער כראָנישער עצירות".

אויפן סמך פון זיין רייכער דערפאַרונג האַלט פּראָפ. באָאַס, אַז אפילו די שוואַכסטע און שטאַרק פאַרעלטערטע פאַלן פון כראָנישער עצירות קאָן מען מיט אַ פּאַסיקער דיעטע נישט בלויז צייטווייליק פאַרבעסערן, נאָר מען קאָן זיי אפילו אינגאַנצן אויסהיילן.

אויך דער באַקאַנטער ספּעציאַליסט אויף דער דיעטעטישער קוראַציע, פּראָפ. פאָן נאָאָרדען זאָגט זיך אַרויס פאַר דער דיעטעטישער קוראַציע פון עצירות.

אמת, די מעגטשן, וועלכע ליידן אויף עצירות און וועל־כע האָבן שוין אויסגענוצט די כל־ערליי מעדיצינען, זענען שוין על פּי רוב אַזוי ווייט פאַרצווייפלט, אַז ווען מען זאָגט זיי, אַז זיי קאָנען זיך נאָך אויסהיילן און דערצו נאָך מיט גאַנץ פּשוטע און נאַטירלעכע מיטלען, ווי דורך אַ צוועקמעסיקער און ריכטיק צוגעפּאַסטער דיעטע, באַציִען זיי זיך דערצו מיט גרויס אומצוטרוי און ספקות.

אָבער איך בין זיכער, אַז ווען יעדער איינער פון די, וואָס ליידן אויף עצירות, וועט זיך האַלטן ביי אַ ריכטיק צו־געפּאַסטער דיעטע, וועט ער געוויס דערגרייכן גוטע רעזול־פאַטן.

דאָ שפּילט אָבער אויך אַ גרויסע ראָלע די עלטער פון דעם, וואָס ליידט אויף עצירות, ווייל גאַנץ אַנדערש איז עס ביי קליינע קינדער, וועלכע ליידן, ווי באַקאַנט, אָפט אויף עצירות, און אַנדערש, ווידער, איז עס ביי דערוואַקסענע מענטשן, און ווער רעדט נאָך גאָר ביי זקנים, ביי וועלכע די עצירות איז נישט זעלטן אַ פועל יוצא פון אַן אַנדערער, אָפט־מאָל אַ סך אַ שווערערער קרענק.

די צוועקמעסיקסטע און זיכערסטע ווירקונג פון דער דיעטעטישער קוראַציע זעען מיר ביי קינדער.

קודם כל מוזן מיר געדענקען, אַז אַ לאַנגדויערנדיקע עצירות ביי קינדער טאָר מען פאַר קיין פאַל נישט קורירן מיט אָפּפירמיטלען, ווייל מען קאָן דערמיט גאַנץ ערנסט שעדיקן די געדערעם און אַרויסרופן אַזוי אַרום אַן ערנסטע מאָגן-און געדערעם-קראַנקהייט.

בלויז אין שאַרפע און דרינגענדיקע פאַלן פון אַ פאַר־ביייגייענדיקער מאָגנפאַרדאַרבונג קאָן מען זיך באַנוצן מיט אַ לייכטן אָפּפירמיטל.

בכדי צו היילן דאָס קינד פון עצירות, איז נייטיק צו רעגולירן זיין דערנערונג, זי זאָל זיין ריכטיק צוזאַמענ־געשטעלט און דאָס קינד זאָל די נאַרונג באַקומען צו דער געהעריקער צייט.

אַ קינד, וואָס ליידט אויף עצירות, מוז האָבן גענוג באַ־וועגונג, מוז זיך עפטער שפּילן אויף דער פרייער לופט און דאַרף אויך צוגעוויינט ווערן יעדן טאָג, אויב מעגלעך, אין אַ באַשטימטער שעה, צו האָבן דעם שטולגאַנג.

אויך פאַר דערוואַקסענע האָט אַ זייער גרויסע באַדייטונג דאָס צוגעוויינען דעם מאָגן און די קישקעס צום שטולגאַנג.

צו דעם צוועק מוז מען צוגעוויינען דעם אָרגאַניזם צו האָבן דעם שטולגאַנג אין אַ באַשטימטער צייט (אין אָוונט, פאַרן שלאָפן גיין, אינדערפרי, ביים אויפשטיין, אָדער אין אָוונט, קומענדיק פון גאַס א. ד. גל.).

דער מאָגן און די קישקעס ווייזן אין דער הינזיכט אַרויס אַ ווונדערלעכע פּינקטלעכקייט.

מען מוז בלויז זיך באַמיען אַ געוויסע צייט איינהאַלטן די אייגענע שעה, און זיי געוויינען זיך דערנאָך צו איר צו.

די פּינקטלעכקייט איז דאָ אַ העלפט פון דער קוראַציע.

מענטשן, וועלכע זענען אייביק פאַרהאַוועט און פאַריאָגט און האָבן קיינמאָל נישט קיין צייט אפילו פאַר זייערע נאַ־טירלעכע באַדערפעניש,—אַזעלכע מענטשן זענען די ערשטע קאַנדידאַטן אויף כראָנישער עצירות.

ווייטער גייט די פראַגע פון באַוועגן זיך.

ס'איז אַ פאַקט, אַז מענטשן, וועלכע באַוועגן זיך ווייניק, למשל, שרייבער, ביוראָליסטן, לערער, א. ד, גל. ליידן על פי רוב אויף עצירות.

פאַר אַזעלכע מענטשן איז גענוג זיך עפטער צו באַ־וועגן, גיין אַ סך, מאַכן גימנאַסטישע איבונ־גען, אָדער בכלל פאַרנעמען זיך מיט ספּאָרט, און די עצירות קאָן ביי זיי פון זיך גופא פאַרשווינדן.

אויב אָבער דאָס העלפט נישט, איז נייטיק איבערצוגיין צו אַזאַ נאַרונג, וואָס זאָל צווינגען די געדערעם צו ווערן טעטיק.

צו די דאָזיקע שפּייזן געהערן: רויע אָדער געקאָכטע פרוכטן (עפּל, פלוימען, פייגן, פּאָמעראַנצן, טייטלען

און אַנדערע); זויערמילך, קעפיר נומ. 1, האָניק, ראַזאָווע ברויט (אויך גראהאם־ברויט און פומפערניקל); זויערע קרויט, מערן און בכלל פאַרשידענע גרינסן; עסאייל, פישטראָן; מילך מיט פוטער, חוצדעם, קומען אין באַטראַכט קאַלטע משקאות (קאַלט וואַסער אָדער קאַלטע מילך) וועלכע דאַרפן געטרונקען ווערן איידערפרי אויפן ניכטערן מאָגן.

בכלל דאַרפן די, וואָס ליידן אויף עצירות, עסן גרע־בערע און איינפאַכערע שפייזן און ווי ווייט מעגלעך אויס־מיידן די פיינערע און לייכט פאַרדייעלעכע עסנס.

ביי זייער פאַרעלטערטע און שטאַרק פאַרלאָזענע פאַלן פון עצירות, וועלכע זענען פריער באַהאַנדלט געוואָרן מיט פאַר־שידענע שטאַרקע אָפּפירמיטלען, איז נייטיק (געבנדיק זיי די אויבן־אויסגערעכנטע מאַכלים) צו פאַרווערן זיי עסן פלייש, פיש, אייער און פאַרשטייט זיך, אויך אַלע אַלקאָהאָלהאַלטיקע משקאות.

ערשט נאָכדעם, ווי דער מאָגן הייבט אָן בעסער צו פונק־ציאָנירן, קען מען 2—3 מאָל אין דער וואָך געבן פלייש אָדער פיש, אָבער גראָד וואָס מער פעטערע.

ס'פאַרשטייט זיך, אַז דאָס, וואָס מיר זאָגן דאָ וועגן דער דיעטע פאַר אַ ליידנדיקן אויף עצירות, איז אין דער גאַנצער מאָס נישט נוגע די יעניקע, וועלכע ליידן, אַחוץ עצירות, נאָך אויף אַנדערע מחלות, ווי, שלשול, ארטרעטיזם, צוקער, פאַרפעטונג. אויך די, וועלכע קאָנען נישט פאַרטראָגן קיין שווערפאַרדייעלעכע עסנס און באַקומען באַלד אַ ברענונג אין מאָגן, אָדער זיי ליידן פון פאַרשידענע גאַזן, קענען זיך נישט באַנוצן מיט אַזאַ מין דיעטע.

אין אַזעלכע פאַלן מוז מען זיך מיישב זיין מיט אַ דאָק־טאָר, וועלכער וועט שוין צופאַסן די דיעטע אַזוי, אַז די דאָ־זיקע אומאָנגענעמע דערשיינונגען זאָלן באַזייטיקט ווערן...

מענטשן, וועלכע האָבן זיך שוין צוגעוויינט אַ לענגערע צייט צו געברויכן אַ געוויסן לייכטן אָפּפירמיטל, ווי, למשל,

מוטערבלעטער אָדער ענלעכעס, און דאָס ווירקט אויף זיי נישט שלעכט, זיי קאָנען אויך ווייטער געברויכן דאָס אייגענע, אָבער ערשט נאָכדעם, נאַטירלעך, ווי דער פּרווו איבערצוגיין אויף אַ ספּעציעלער דיעטע האָט נישט געגעבן דעם געווינטשטן רע-זולטאַט.

ווי מיר זעען, איז די דיעטע ביי עצירות נישט קיין שווערע און אויך נישט קיין טייערע און קאָמפּליצירטע. אמת, היילן זיך מיט די פאַרשידענע אָפּפירונגסמיטלען איז אַ סך לייכטער, אבער די פּעולה דערפון איז אַ קליינע.

„ווען דאָס (די קוראַציע מיט מעדיקאַמענטן) וואָלט גע-ווען מעגלעך, זאָגט פּראָפ. באָאַס, וואָלט איך געווען דער ערשטער, וועלכער וואָלט זיך אָפּגעזאָגט פון דער דיעטעטישער קוראַציע. אָבער די דערפאַרונג מיינע איבער טויזנטער מענטשן, וואָס האָבן געליטן אויף עצירות און וועלכע זענען אין פאַר-לויף פון מיין דרייסיק-יאָריקער פּראַקטיק אַדורך דורך מיינע הענט, לערנט מיר, אַז נישט די פיזיקאַלישע קוראַציע (ד. ה. מיט מאַסאַזשן), נישט די מעדיקאַמענטן און אפילו נישט דאָס טרינקען מינעראַלוואַסערן, וועלכע העלפן פאַרעלטערטע עצירות-קראַנקע אין בעסטן פאַל נאָר צייטווייליק, זענען די ריכ-טיקע מיטלען אויף צו היילן עצירות".

פאַר אַזאַ מיטל, ווי געזאָגט, באַטראַכט פּראָפ. באָאַס נאָר די דיעטע.

אויף פון מיין אייגענער פּראַקטיק קאָן איך באַשטעטיקן, אַז מיט אַ ריכטיק איינגעשטעלטער דיעטע, וועלכע דער פּאַ-ציענט היט פּינקטלעך אָפּ, איז מיר אָפט געלונגען גאַנץ שווע-רע פאַלן פון עצירות טיילווייז אָדער אפילו אינגאַנצן צו באַ-זייטיקן.

אַלנפאַלס איז אָט דעם מיטל נישט שווער אַדורכצופירן און יעדער איינער, וועלכער ליידט פון עצירות, מעג אים אויף זיך אויספּרווון.

29

וועגן דער דערנערונג פון קינד.

I

אַ וווּנדערלעכע אייניקייט הערשט ביי אַלע עלטערן בנוגע דער דערנערונג פון קינד און בפרט נאָך פון שולקינד. ווייל דאָס שולקינד לערנט, האָרעוועט און שוויצט, דעריבער מוז עס, לויט זייער מיינונג, קודם כל זיך גוט דערנערן.

און וואָס עס זאָל נישט זיין מיטן קינד — איז עס מוט-לאָז אָדער אין אַ שלעכטער שטימונג, בלייך אָדער אָפּגעשוואַכט, האָט אַ שוואַכן חשק צום לערנען, אָדער איז בכלל אַ ביסל אָפּ-געשטאַנען אין זיין גייסטיקער אַנטוויקלונג, — פאַר אַלץ האָבן די עלטערן על פּי רוב איין תשובה — ע ס ן און ו י ד ע ר-אַ מ אָ ל ע ס ן!..

דערמיט האָפט מען צו פאַרענטפערן אַלע ספקות און פאַריכטן אַלע פעלערן.

באַזונדערס שטאַרק טרעט אַרויס דער דאָזיקער פאַרלאַנג אין די זומער חדשים לגבי די קינדער, וועלכע געפינען זיך אויף אַ זומערקאָלאָניע.

נישט די פרישע לופט, נישט דאָס פאַרברענגען אויף דער פרייהייט, צווישן גרינס און זונשטראַלן אינטערעסירט אַזוי שטאַרק די עלטערן פון קינד, ווי די פראַגע פון עסן — און דאָס אויך נישט אַזוי — וו אָ ס דאָס קינד באַקומט, נאָר ו י פ ל דאָס קינד באַקומט צום עסן. דערביי ווייסן די על-

טערן פון איין כלל — וואָס מער, איז אַלץ בעסער.

און נישט נאָר דורכשניטלעכע עלטערן, נישט נאָר על־טערן, וואָס גלויבן אַליין שטאַרק אין הלכות אכילה, נאָר אפילו אינטעליגענטע עלטערן קאָנען נישט ביישטיין דעם נסיון פון אַ שטאָפּקור פאַר זייערע קינדער.

און פּרוּווט זאָגן אָט די אַלע געטרייע טאַטעס און מאַ־מעס, אַז נישט פאַר אַלע קינדער איז דאָס שטאָפּן, די צו איב־טענסיווע דערנערונג אַ נוצלעכע זאַך — וועט מען אייך פּשוט באַטראַכטן פאַר אַן אומנאָרמאַלן מענטשן.

גייט דערציילט אָט די אַלע עלטערן, אַז עס איז דאָ זייער אַ גרויסע צאָל קינדער, און דווקא פון רייכע עלטערן, און גראָד פון אַזעלכע פאַמיליעס, ווו מען עסט גוט, וועלכע זעען אָבער אויס שלעכט, אָדער אַנטוויקלען זיך שוואַך טאַקע דער־פאַר, וואָס זיי ווערן איבערדערנערט.

כדי דאָס צו פאַרשטיין, מוז אָבער דער טאַטע אָדער די מאַמע זיין מער באַקאַנט מיט די פראַגן פון דערציונג און אַנטוויקלונג פון קינד.

„עס איז הונדערט מאָל וויכטיקער און נוצלעכער,—זאָגט ד"ר וואַלד הויפּע,—ווען די מוטער ווייסט ווי זיך צו באַ־גיין מיט איר קינד און פאַרשטייט, וואָס עס איז נייטיק פאַרן קינד, בכדי אָפּצוהיטן אַלע היגיענישע פאָרשריפטן, איידער ווען זי קען פרעמדע שפּראַכן אָדער שפּילט פּיאַנאָ".

אויב דאָס איז וויכטיק פאַר יעדער דערציונגספראַגע בכלל, איז עס באַזונדערס וויכטיק בנוגע דער דערנערונג פון קינד, ווייל די פעלערהאַפטע דערנערונג איז מסוגל צו פאַר־שאַפן זייער פיל שאָדן דעם יוגנטלעכן אָרגאַניזם, באַזונדערס אין די פאַלן, ווען עס האַנדלט זיך וועגן קינדער פון מער פאַר־מעגלעכע עלטערן אָדער ווו אויף דער דערנערונג פון קינד ווערט געלייגט זייער פיל אַכט.

אויב אַן עלטערער מענטש פילט און באַשטימט אַליין, וויפל ער האָט צו עסן, צי ער איז זאַט אָדער הונגעריק, איז דאָס ביי קינדער נישט זעלטן אָפּהענגיק פון דער זאָרגפעליקייט

פון דער מוטער אָדער פון די דערציער, ווייל נאָר זיי דעצידירן על פּי רוב, צי דאָס קינד איז זאַט אָדער נישט, צי איז די אויפגענומענע שפּייז געניגלעך אָדער נישט.

און אַזוי טרעפט גאַנץ אָפט, אַז דאָס קינד ווערט בעצוווּנגען צו עסן קעגן דעם אייגענעם ווילן און פיל מער, אייידער דער קינדערשער אָרגאַניזם איז בכּוח אויפצונעמען.

די שעדלעכקייט פון אַזאַ מין „ענערגישער" דערנערונג ווערט נאָך גרעסער דערמיט, וואָס דער מאָגן און די געדערעם געוויינען זיך צו מיט דער צייט אויפצונעמען גרויסע מענגעס שפּייז, אַ סך גרעסערע, איידער דער שטאָפּוועקסל־פּראָצעס אין קינדערשן אָרגאַניזם איז בכּוח איבערצואַרבעטן און צו פאַרדייען.

און דער רעזולטאַט פון אַזאַ שטאָפּקור איז געוויינלעך אַ גאַנץ טרויעריקער. דאָס אויף אַזאַ אופן דערנערטע קינד איז דאָס רוב בלאַסער, שוואַכער אַנטוויקלט, די מוסקולאַטור איז ביי אים א גאַנץ שוואַכע און אַ דאַרע, און אַפילו די, וואָס זענען דיקער און פולער, צייכענען זיך אויך אויס מיט זייער אויסערגעוויינלעך געלער געזיכטספאַרב און אַלגעמיינער פיזישער שוואַכקייט, באַזונדערס פון די האַנטמוסקולן.

איינער פון די ערשטע, וועלכער האָט אויפמערקזאַם געמאַכט אויף דעם, איז געווען דער באַוווּסטער פּראָפ. טשערני. ער האָט עס אָנגעוויזן, אַז די איבערדערנערטע קינדער געהערן געוויינלעך נישט צו די בליענדיקע, נאָר גראָד פאַרקערט — צו די שוואַכערע.

ד"ר זיגערט האָט אויסגעפאָרשט 60 איבערדערנערטע קינדער, דאָס רוב פון עלטערן, וועלכע האָבן צו טאָן מיט עסנוואַרג, ווי, למשל, קינדער פון רעסטאָראַנען, אינהאַבערס פון האָטעלן, צוקערניעס, בעקערס, וווּרשטהענדלער א. ד. גל. און טראָץ דער גרויסער צאָל שפּייז, וועלכע די דאָזיקע קינדער פלעגן באַקומען, האָבן זיי שלעכט אויסגעזען. די אונטערזוכונג האָט פעסטגעשטעלט, אַז וואָס מער די קינדער פלעגן עסן, אַלץ ערגער פלעגן זיי אויסזען און אַלץ שטאַרקער און

שווערער זענען געווען געררייצט זייערע נערוון.

ערשט נאָכדעם, ווי מען האָט ביי די דאָזיקע קינדער גע־ענדערט די דיעטע און מען האָט באַזייטיקט דאָס צופיל עסן, האָט זיך דער אויסערלעכער אויסזען פון די קינדער שטאַרק פארבעסערט.

דער הויפטפעלער ביי אַזאַ צו שטאַרקער דערנערונג זעט זיגערט אין געברויך פון צופיל מילך און צופיל נאַרונג בכלל, ווייל דאָס געברויכן צופיל מילך (מער ווי 2—3 גלעזער טעגלעך) זעטיקט דאָס קינד גענוג, אָבער גיט אים נישט די נייטיקע נאַרונג.

ביים צופיל עסן, ווידער, ווערט איין טייל פון דער נאַ-רונג פאַרצערט און דער רעשט ווערט בלויז איבערגעקאָכט און באַזייטיקט פון קערפער, אָבער אָן שום אויסנוצן פון אַלע זיי-גע שטאָפן, ווייל דער שטאָפוועקסל-פּראָצעס, דאָס פאַרוואַנדלען די אויפגענומענע נאַרונג אין די געהעריקע שטאָפן, וועלכע זענען נוצלעך און נויטווענדיק פאַרן אָרגאַניזם, איז באַגרענעצט: דער קינדערישער אָרגאַניזם קאָן בלויז איבעראַרבעטן אַ געוויסן טייל. דער עודף פון דער נאַרונג רופט אַרויס אַן אומפּראָדוק־טיווע אַרבעט און איבעראָנשטרענגונג, וועלכע שוואַכט מער אָפּ, איידער גיט צו דעם קינד.

דער שאָדן ווערט נאָך גרעסער, ווען די דערנערונג איז אַן איינזייטיקע און דער אָרגאַניזם איז געצוווּנגען אויפצונעמען צופיל נאַרונג פון איין מין, ווי, למשל, צופיל פעטס, אָדער אייוויים וכדומה. און די אַנדערע שפייזן, ווי, למשל, אויבסט, גרינס און אַנד. — אָדער גאָרנישט אָדער אין אַ גאַנץ קליינער מאָס.

פּראָפ. פינקעלשטיין האָט דאָס אייגענע אויסגעפאָרשט ביי זויגקינדער און האָט אויך איינגעפונען, אַז ביי גע־וויסע באַדינגונגען רופט אַרויס די פאַרגרעסערטע דערנערונג אַ פאַרקלענערונג פון געוויכט פון קינד אין אַ גלייכער מאָס. דאָס איז, אמת, נישט אַלעמאָל, נאָר, ווי געזאָגט, ביי געוויסע באַדינגונגען, וועלכע פּראָפ. פינקעלשטיין באַצייכנט אַלס

פּראָדאָקסאַלע רעאַקציע פון אָרגאַניזם.

פּראָפ. מיכאַלאָוויטש באַשרייבט אויך אַ ריי פאַלן, ווו קינדער האָבן אָפּט, גאַנץ אָן עפּעס אַ סיבה, באַקומען היץ, און נאָך אַ גרינטלעכער אונטערזוכונג און לענגערער באַאָבאַכטונג האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז די סיבה פון דער טעמפּעראַטור־שטייגערונג איז נישט קיין אַנדערע, ווי די צו־שטאַרקע דער־נערונג פון קינד.

און אַז מען האָט באַגרענעצט די נאַרונג פון קינד, האָט די טעמפּעראַטור זיך איינגעשטעלט און דאָס קינד איז געזונט געוואָרן.

ווי מיר זעען, איז די דערנערונג פון קינד לחלוטין נישט אָפּהענגיק פון קוואַנטום פון עסן, נאָר פון זיין קוואַליטעט. מ׳דאַרף נישט שטרעבן אַריינצופּאַקן, אַריינצושטאָפּן אין קינד וואָס מער עסן, נאָר אַכטונג געבן, אַז די נאַרונג זאָל זיין צוגעפּאַסט צו די באַדערפעענישן און פאָדערונגען פון זיין יונגן אָרגאַניזם.

II

דער פּראָצעס פון דעם קינדס וואַקסן, די אַנטוויקלונג און דאָס פּאַרפעסטיקן פון זיינע ביינער פאָדערן אַ ריי שטאָפן, וועלכע האָבן אַ ספּעציפישע באַדייטונג פאַרן קינד, אין דער צייט, ווען אַן עלטערער מענטש קאָן זיך אָן דעם באַגיין.

דערפאַר איז זייער וויכטיק. אַז דאָס קינד זאָל, אַ חוץ אייוויס און פעטס, אויך באַקומען אין אַ געניגלעכער מאָס אַזעלכע עסנס, וועלכע באַזיצן מער אָדער ווייניקער „וויטאַמין“*), ווי, למשל, שפּינאַק, סאַלאַט, מערן, קרויט, קאַרטאָפל, אַרבעס, בעבלעך און דערהויפּט פרישע פרוכט, פון וועלכע עס זענען באַזונדערס וויכטיק צו באַריקזיכטיקן עפּל, טייטלען און

*) זע קאַפּיטל נ. 20

פּאַמעראַנצן. די לעצטע זאַלן, לויט דער באַהויפּטונג פון אײ־ניקע פאָרשער, באַזיצן אין אַ פאַרהעלטענישמעסיק גרויסער מאָס „וויטאַמין", פאָספאָר און אַנדערע שטאָפן, וועלכע זענען נויטווענדיק פאַר דער פיזישער אַנטוויקלונג פון קינד.

„עס קאָן גאָר לחלוטין נישט זיין קיין שום ספק אין דעם, זאָגט פּראָפ. קליינשמידט, אַז די פלאַנצננאַרונג, ד. ה. די נאַרונג פון גרינס, מוז האָבן אַן איבערגעוויכט אין דער נאַרונג פון קינדער".

צו דער אייגענער מיינונג זענען געקומען כמעט אַלע, וואָס אינטערעסירן זיך מיט דער ווירקונג פון דער דערנערונג אויפן קינדערשן אָרגאַניזם.

גלייכצייטיק מיטן געבן דעם קינד אַ סך גרינס און פרוכט, מוז מען ווי צומשטרענגסטן אויסמיידן ביים קינד די כלערליי שטאַרקע געשמאַק־צוגאָבן צום עסן, ווי כריין, זענעפט, עסיק, פעפער וכדומה: דאָס עסן פון קינד מוז זיין מילד און געשמאַק צוגעגרייט. די ספּעציעלע רייצמיטלען, וועלכע עס געברויכן עלטערע מענטשן, כדי צו רייצן דעם אָפּגעשוואַכטן אָדער פאַרדאָרבענעם אַפּעטיט, זענען פאַרן קינד לחלוטין אומנוצלעך און אַפילו שעדלעך, ווייל עס טייט אָפּ דעם נאַטירלעכן געשמאַק־געפיל פון קינד.

נאָר ווי שעדלעך אָט די אַלע רייצשטאָפן זאָלן נישט זיין, איז עס קיין פאַרגלייך נישט מיט דער שעדלעכקייט פון אַלקאָהאָל פאַרן קינד.

מיר האָבן שוין אויספירלעך אַרומגערעדט די שעדיקנדיקע ווירקונג פון אַלקאָהאָל פאַרן קינד*). די פראַגע איז אָבער אַזאַ וויכטיקע, אַז איך גלויב, אַז די לעזער וועלן קיין פאַריבל נישט האָבן, ווען איך וועל דאָ נאָכאַמאָל באַרירן מיט אייניקע ווערטער די דאָזיקע פראַגע.

דער באַוווסטער פּסיכיאַטער קראַפט-עבינג דערציילט,

*) זע קאַפּיטל ג. 22

אַז צו אים איז אַמאָל געקומען אַ רייכע אונגאַרישע גרעפין פרעגן אַן עצה וועגן אירע צוויי קינדער. איינס איז אַלט געוועזן 10 יאָר, דאָס אַנדערע 12 יאָר. ביידע קינדער זענען געוועזן זייער קליין אין וווּקס, אַזוי, אַז מען האָט זיי אָנגענומען פאַר קאַרליקעס. אגב, זענען אויך געוועזן שטאַרק אָפּגעשטאַנען אין זייער גייסטיקער אַנטוויקלונג.

נאָך אַ לענגערער און גרינטלעכער אונטערזוכונג האָט זיך אַרויסגעוויזן, אַז איינע פון די הויפּט-סיבות פון דער אומנאָרמאַלער אַנטוויקלונג פון די קינדער איז געוועזן זייער פעלערהאַפטיקע דערנערונג. די קינדער פלעגן באַקומען זייער פיל פלייש מיט אַ פיינער הוספה פון גוטן מעדיצינישן אונגאַר־ווייַן, און אָט אין דעם האָט קראַפּט־עבינג געזען די סיבה פון זייער שלעכטער פיזישער און גייסטיקער אַנטוויקלונג.

ס'איז אַ באַקאַנטער פאַקט, אַז אויב מ'וויל, אַז אַ הינטל זאָל נישט וואַקסן, פאָיעט מען עס מיט שנאַפּס. דעמאָלט בלייבט דער וווּקס פון הינטל נישט פאַרענדערט.

דער אייגענער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס איז אין אַ גרויסער מאָס אויך נוגע דעם קינד.

עס איז באַוווּסט, אַז קינדער פון עלטערן, וואָס געברויכן צופיל אַלקאָהאָל, זענען זייער שלעכט אַנטוויקלט גייסטיק און געהערן צו די שוואַכסטע קינדער אין דער שול, בפרט נאָך קינדער, וואָס געניסן אַליין אָט דעם סם.

„ווען מיר וואָלטן געקענט אויספאָרשן די אַלע מענטשן, וועלכע ליידן פון אַ שוואַכער פיזישער אַנטוויקלונג און גייסטיקער אָפּגעשטאַנענקייט, שרייבט ד"ר עוואַלד הויפּע, וואָלטן מיר אויף זיכער געפונען צווישן זיי נישט ווינציק אַזעלכע, וואָס זייער אָפּגעשטאַנענקייט נעמט זיך פון אַ נישט-ראַציאָנעלער דערנערונג אין זייערע קינדעריאָרן".

אַפילו דאָס, וואָס אַ קינד לערנט זיך שלעכט און האָט אַ קנאַפּע פעולה אין דער שול, ווערט פון אַ באַדייטנדיקער צאָל לערער דערקלערט מיט דער פעלערהאַפטיקער דערנערונג, וואָס דאָס קינד באַקומט אין דערהיים.

שוין אָפּגערעדט פון אַלקאָהאָל, נאָר אויך די פאַרשידענע זיסיקייטן, שטאַרקער קאַווע און בכלל דאָס שטענדיקע שטאָפּן אין קינד אין אַן איבערנאַטירלעכער מאָס, — דאָס אַלץ רופט על פי רוב אַרויס אַ גאַנץ פאַרקערטע ווירקונג פון דעם, וואָס מ'וויל דערמיט דערגרייכן.

ווי מיר זעען, אַלזוי, איז די פראַגע, ווי אַזוי צו דער־נערן דאָס קינד, און בפרט דאָס עלטערע קינד, וואָס גייט שוין אין שול, נישט אַזאַ פשוטע, ווי דאָס רוב עלטערן זענען גע־ווינט צו מיינען, און אויב אין דעם דאָזיקן אַרטיקל איז אָט די העכסט וויכטיקע פראַגע נישט אינגאַנצן אויסגעשעפּט געוואָרן, פאַרהאָף איך דאָך, אַז דאָס, וואָס דאָ איז געזאָגט געוואָרן, וועט צווינגען נישט איין מאַמע זיך אַ ביסל צו פאַרטראַכטן איבער דעם, ווי אַזוי זי דערנערט איר קינד, און דעמאָלט וועט זי נישט איין פעלער אַנטדעקן און אים באַצייטנס באַזייטיקן, און אויף אַזאַ אופן פאַרהיטן דאָס קינד פון אַ שעדלעכער ווירקונג אויף זיין פיזישער און גייסטיקער אַנטוויקלונג.

30

פ י ש ט ר אָ ן.

פון די פאַרשידענע נאַרונגסמיטלען, וועלכע דאָס קינד באַקומט, פאַדנעמט דער פישטראָן אַ גאַנץ באַזונדערן און אָנגעזעענעם אָרט.

דער פישטראָן איז שוין פון לאַנג באַקאַנט פאַר אַ וויכטיק מיטל, וואָס קרעפטיקט און שטאַרקט, בפרט יונגע קינדער.

די דאָזיקע באַדייטונג זיינע פאַרדאַנקט דער פישטראָן זיין רייכן געהאַלט אין פעטס און וויטאַמין.

די באַאָבאַכטונגען פון אַ ריי דאָקטוירים האָבן געבראַכט צו דער איינהייטלעכער איבערצייגונג, אַז פעטע עסנס און פעטס (הויפטזאַכלעך אין דער פאָרם פון פישטראָן) הויבן די ווידערשטאַנדסקראַפט פון קערפער קעגן פאַרשידענע אַנשטעקנדיקע קרענק.

פאַרשידענע דאָקטוירים-פאָרשער, ווי, ב ל אָ ך, נ י מ אַ ן, ר אָ ז ע נ ט אַ ל, פ אַ ט צ ע ק און אַנד. האָבן דאָס אייגענע פעסטגעשטעלט ביי קינדער, וואָס זייער דערנערונג איז, פאַרקערט, געווען אָרעם אין פעטס.

די דאָזיקע קינדער האָבן זיך אַרויסגעוויזן פאַר ווינציקער ווידערשטאַנדפעיק קעגן אָנשטעקנדיקע קראַנקהייטן, איידער די אַנדערע קינדער, וועלכע פלעגן באַקומען אַ פעטטרייכע נאַרונג.

פ אָ ן ג ר אָ ע ר טיילט מיט, אַז די קינדער מיט אַ פעטסאָרעמער נאַרונג, וועלכע האָבן זיך געפונען אונטער זיין אָב-

פּערוֹדאַציע, זעבען שוין נאָך 3 און אַ האַלב חודש (בײַ אַזאַ נאַרונג) טײַלווײַז קראַנק געוואָרן אויף גריפּע און נאָך 9 חדשים האָבן שוין כּמעט אַלע קינדער מיט אַ פעטס-אָרעמער נאַרונג געהאַט אַדורכגעמאַכט די גריפּע.

אויפן סמך פון די דאָזיקע באַאָבאַכטונגען קומט פּראָפ. אַראָן צום אויספיר, אַז „געוויסע באַשטאַנדטײלן פון דעם נאַרונג-פעטס זענען פאַרן געזונט פון מענטשן אומגעהײער וויכטיק און קאָנען נישט אויף אַ לענגערע צײַט באַזײַטיקט ווערן פון דער נאַרונג.

דאָס פעטס פון מילך און פּוטער, למשל, קאָן נישט פאַרביטן ווערן דורך יעטוועדער פלאַנצן-פעטס; דאָס פעטס פון אַ געלכל קאָן נישט פאַרביטן ווערן דורך שמאַלץ, אָבער אַ באַזונדערע ווערטפולע און לײַכטפאַרדײַלעכע פעטס-נאַרונג, בפרט פאַר יונגע קינדער, איז דער פישטראָן".

פון דעם איז געדרונגען, אַז די נאַרונג פון קינדער מוז באַשטײן פון פּוטער, סמעטענע, געלכל פון אײער, און דער עיקר מוז דאָס קינד באַקומען רעגולער פישטראָן.

„אחוץ דער ווירקונג פון פעטס, — זאָגט ווילי ווײַטצעל, האָבן מיר דאָ צו טון מיט אַ ספּעציפישער ווירקונג פון פישטראָן, אַ דאַנק די פאַרשידענע נאַרונגסשטאָפן, וועלכע גײען אין אים אַרײַן."

דאָס פעלן פון די דאָזיקע שטאָפן רופט אַרויס אַ ספּעציפישע ווירקונג אפילו בײַ אַזעלכע פּאָפּולערע נאַרונגסמיטלען, ווי מילך. אַזוי האָט פּראָפ. אַראָן איינגעפונען, אַז ווען מען דערנערט קינדער אַ לענגערע צײַט אויסשליסלעך מיט מילך, ווערן זײ בלוטאָרעם (צוליבן מאַנגל פון אײַזן אין מילך).

בשעת דער וועלט-מלחמה זענען אין דײַטשלאַנד, צוליב דער פעטס-אָרעמער נאַרונג, אַנטשטאַנען מאַסן קראַנקהײטן בײַ קינדער, וועלכע זענען געווען גאַנץ ענלעך צום ראַכיט. זײער הויפּט-סימפּטאָם איז געווען — אויסערגעוויינלעכע שוואַכקײט פון די בײנער. ווען די דאָזיקע קינדער האָבן אָבער באַקומען פּוטער און פישטראָן, האָבן זײערע בײנער

זיך ווידער אָנגעהויבן אַנטוויקלען.

דער יאַפּאַנישער דאָקטאָר מאַרי האָט אויסגעפּאָרשט אַ געוויסע צאָל קינדער, וועלכע זענען דערנערט געוואָרן אויס־שליסלעך מיט וועגעטאַרישע עסנס אָן פעטס, און ער האָט אַלע קינדער געפונען קראַנק אויף אַ מחלה, ענלעך צו „בערי־בערי". ערשט, ווען די דאָזיקע קינדער האָבן באַקומען פישטראָן, סמע־טענע און אַנדערע פעטע שפּייזן, זענען זיי גיך געזונט געוואָרן.

מיר וואָלטן געקאָנט נאָך ברענגען פאַרשידענע אינטערע־סאַנטע ביישפּילן וועגן דער ווירקונג פון פישטראָן, בפרט פאַרן קינדערישן אָרגאַניזם, נאָר איך גלויב, אַז שוין דאָס, וואָס דאָ איז געזאָגט געוואָרן, איז גענוג, אַז מען זאָל זיך איבערצייגן אין דער געוואַלדיקער באַדייטונג פון פישטראָן אין דער דער־נערונג פון קינד.

לויט דער באַהויפּטונג פון פּראָפ. פּאַולסאָן, אַנטהאַלט דער פישטראָן 250 מאָל מער „וויטאמין", איידער די אייגענע פּאָרציע פּוטער.

גאָר קליינע קינדער ביז 6 חדשים דאַרף מען געבן דריי מאָל אַ טאָג צו אַ האַלב טיילעפּעלע; פון 6 חדשים ביז 3 יאָר — דריי גאַנצע טיילעפּעלעך אַ טאָג; פון 3 ביז 6 יאָר — דריי דע־סערטלעפל (אַ דעסערטלעפל איז לערך צוויי טיילעפּעלעך); פון זעקס יאָר און עלטער 2—3 עסלעפל אַ טאָג.

דאָס איינעמען פישטראָן איז גלייכער נאָכן עסן.

אַזוי ווי נישט אַלע קינדער פאַרטראָגן גוט דעם אייגנ־אַרטיקן געשמאַק פון פישטראָן, האָבן לעצטנס פאַרשידענע פירמעס געמאַכט געוויסע פּראָבעס צו באַזייטיקן די דאָזיקע שטערונגען.

אַזעלכע מינים פישטראָן, וואָס זענען כלומרשט גערייניקט געוואָרן, זענען פאַראַן אַ סך, נאָר נישט אַלע זענען אין אַ גלייכער מאָס ווירקזאַם.

מיין דערפאַרונג האָט מיך איבערצייגט, אַז דעם גרעסטן צוטרוי אין דער הינזיכט פאַרדינען די „גע־

"רייניקטע" טראָגען: "Otjecol" (פון דער פירמע L. Spies i syn)
און Emulsia Scotta.

דעם לעצטן מין האָב איך געהאַט די מעגלעכקייט אויס־
צופּרוּוון אויף דער זומער־קאָלאָניע פון דער יידישער קינדער־
שוץ־אָרגאַניזאַציע אין פּאַלעניץ (אין יאָר 1926).

דאָרטן האָט אַ געוויסער טייל קינדער באַקומען פישטראַן
"עמולסיא סקאָטא" דעם גאַנצן זומער, אפילו אין די היי־
סעסטע טעג און ניט נאָר וואָס מיר האָבן נישט געהאַט
קיין שלעכטע דערפאַרונג דערמיט, נאָר, פאַרקערט, די קינ־
דער האָבן זיך דערביי גאַנץ גוט געפילט.

דאָס באַווייזט, אַגב, אַז די פאַרשפּרייטע מיינונג, אַז פיש־
טראָן דאַרף מען געבן בלויז אין די ווינטער חדשים, איז
לגמרי נישט באַגרינדעט.

31

אַרטרעטיזם.

ווי מיר האָבן דאָס שוין געזען אין די פריערדיקע קאַפּיטלען, קאָן די נאַרונג ווערן איינע פון די דירעקטע סיבות פאַר דער אַנטשטייונג פון אַ קראַנקהייט ביים מענטשן.

עס זענען אָבער נאָך פאַראַן קראַנקהייטן, ביי וועלכע די נאַרונג קאָן אומדירעקט פירן צו גאַנץ שווערע קאָמפּליקאַציעס.

דאָס זענען די אַזויגערופענע קראַנקהייטן פון שטאָפּ־וועקסל. אין קאַפּיטל ג. 2 האָב איך אָנגעוויזן אויף דעם מהות פון דער דאָזיקער מחלה. דאָ וויל איך זיך נאָר קורץ אָפּשטעלן אויף איניקע אַלגעמיין־באַקאַנטע שטאָפּוועקסל־קראַנקהייטן, ווי אַרטרעטיזם, צוקערקראַנקהייט און פעטלייביקייט.

וועלכער ייד און יידישע פרוי, בפרט נאָך פון דעם מער באַמיטלטן קלאַס, ליידט עס נישט אויף אַרטרעטיזם? איינער אין אַ שטאַרקערער, דער אַנדערער אין אַ לייכטערער פאָרם, אָבער ווינציק ווער ס'איז פולשטענדיק פריי פון דער דאָזיקער מחלה.

געוויינטלעך אָבער, ווי לאַנג די ווייטיקן זענען נישט שטאַרק, מען קאָן נאָך ליידן, קוקט מען זיך נישט אום דערויף. ערשט, ווען עס הויבט אָן גוט צו ברעכן אַ פוס אָדער אַ האַנט, אָדער אַן אַנדער אבר און מען הויבט זיך אָן פילן נישט גאָר איינגאַנצן, — לויפט מען מיט גרויס אימפעט צום דאָקטאָר נאָך אַ רפואה.

גאַנץ אָפט איז דעמאָלט די קרענק שטאַרק פאַרלאָזן און ס'איז גאָרנישט אַזוי לייכט זי צו באַזייטיקן פון קערפּער.

דערפאַר איז זייער וויכטיק, אַז יעדער איינער זאָל גאַנץ אויפמערקזאַם אַדורכלייענען אַלץ, וואָס ווערט דאָ געשריבן, בכדי ער זאָל וויסן, ווי זיך צו פאַרהיטן פון דער דאָזיקער קרענק, אָדער, לכל הפחות, זי צו לינדערן.

וואָס איז דאָס אַזוינס ארטרעטיזם?

ענדלעך איז עס כמעט אַ זיכערע זאַך, אַז דער ארטרע־טיזם איז אַ זייער וויכטיקע סיבה פאַר דער אַנטוויקלונג פון אַרטעריאָ־סקלעריאָז און פון האַרצקראַמף (אַנגינאַ פעקטאָריס).

פּראָפ. גאָלדשיידער א. אַנד. באַהויפּטן, אַז ביי אַ גרויסער צאָל קראַנקע אויף סקלעריאָז מוז מען די סיבה דער־פון זוכן אין אַרטרעטיזם. ד"ר בורווינקעל גיט נאָך צו, אַז אויך אַסטמאַ טרעפט זיך אָפטער אין צוזאַמענהאַנג מיט אַרטרעטיזם.

גאַנץ אָפט טרעפט זיך, אַז דער אַרטרעטיזם רופט אַרויס שווערע הויטקרענק (ווי לישאַיעס, קרעץ, עקזעמעס א. ד. גל.), וועלכע היילן זיך גאַנץ שווער מיט די געוויינלעכע מעדיצינען און ערשט מיטן פאַרלייכטערן דעם אַרטרעטיזם, ווערט די דאָ־זיקע קראַנקהייט גאַנץ אָפט געהיילט.

אויך נישט זעלטן באַקומען אַזעלכע קראַנקע אַ שטאַרקע שמאַרצונג אויפן לייב, וועלכע איז אויך אַ רעזולטאַט פון אַר־טרעטיזם.

פּראָפ. בושאר ווייזט אָן אויף דער באַזונדערער אייגנ־שאַפט פון אַרטרעטיזם זיך צו פאַרבינדן מיט דער צוקער־קראַנקהייט און פעטלייביקייט. די פּראַקטיק באַווייזט אונדז, אַז אַ גרויסער פּראָצענט צוקערקראַנקע איז גלייכצייטיק אויך קראַנק אויף אַרטרעטיזם. וואָס איז, ווידער, שייך די פעטלייביקע מענטשן,—זענען זיי אַלע אין אַ גרעסערער אָדער קלענערער מאָס אַרטרעטיקער און פריער אָדער שפּעטער דראָט זיי אַ גע־פאַר פון דער דאָזיקער קרענק.

דער אַרטרעטיזם איז זייער שטאַרק פאַרשפּרייט הויפּט־

זאַלכע צווישן די פעלקער פון אייראָפּע און אַמעריקע. צום שטאַרקסטן איז ער אין האָלאַנד, ענגלאַנד און אין דעם טייל דייטשלאַנד, וועלכער איז נאָנט צום ים.

ווייטער גייט פראַנקרייך, סקאַנדינאַוויע, רוסלאַנד און דער איבעריקער טייל דייטשלאַנד. זעלטענער איז דער אַרטרעטיזם אין שפּאַניע, דרום-פראַנקרייך, איטאַליע, גריכלאַנד און טערקיי; כמעט אינגאַנצן פעלט די דאָזיקע קרענק אין ארץ-ישראל, אַראַביע, אינדיע און אַנדערע לענדער מיט אַ וואַרעמען און טרוקענעם קלימאַט.

אין לענדער מיט אַ פייכטן און קאַלטן קלימאַט איז די צאָל קראַנקע אויף אַרטרעטיזם אַ גאַנץ גרויסע. אַחוץ דעם קלימאַט, ווירקט אויך זייער שטאַרק דער אַרט לעבן. עס איז קאָנסטאַטירט געוואָרן, אַז גאַנצע פעלקער האָבן נישט געוווּסט פון דער דאָזיקער קרענק, ווי לאַנג זיי זענען געווען אָרעם און האָבן געלעבט באַשיידן. זי האָט זיך אָבער אָנגעהויבן צווישן זיי שטאַרק צו פאַרשפּרייטן, ווען זיי זענען געוואָרן רייך (ווי למשל, האָלאַנד, דער אַלטער רוים און אַנד.).

וואָס איז שייך פאַרשידענע קלאַסן פון דער באַפעלקערונג, זעען מיר די דאָזיקע קרענק הויפּטזאַכלעך ביי רייכערע מענטשן, אָדער אַזעלכע, וואָס דערנערן זיך זאַטער, און אויך צווישן די, וועלכע פאַרנעמען זיך מער מיט גייסטיקער אַרבעט, ווי קינסטלער, שריפטשטעלער, באַאַמטע א. ד. גל. צווישן די, וואָס אַרבעטן פיזיש, ליידן באַזונדערס שטאַרק קעלנערס, רעסטאָראַטאָרס, פלייש-הענדלער און אויך זעצערס, וואָס ביי זיי אַנטוויקלט זיך די מחלה צוליב דעם, וואָס זיי אָטעמען איין דעם בליי־שטויב.

וואָס נוגע דעם עלטער, טרעפט די קראַנקהייט אין אַלע יאָרן, נאָר על פּי רוב צווישן 30 און 50 יאָר. עס זענען אָבער באַקאַנט פאַלן פון אַרטרעטיזם אפילו ביי קליינע קינדער.

אַ זייער גרויסן איינפלוס אויף דער דאָזיקער קראַנקהייט האָט דאָ אויך, ווי ביי דער צוקערקראַנקהייט, די ירושה-באַלאַסטונג. באַזונדערס גרויס איז די געפאַר, ווען סיי דער פאָטער,

סיי די מוטער זענען קראַנק אויף אַרטרעטיזם; אין דעם פאַל איז כמעט קיין אויסזיכט נישטאָ, אַז די דאָזיקע קינדער זאָלן אויסמיידן די דאָזיקע קרענק.

ווען נאָר איין צד איז קראַנק, איז דאָן די ירושה אַ שווערערע, ווען עס איז קראַנק דער פאָטער; זי טראָגט אָבער אַ לייכטערע פאָרם, ווען זי שטאַמט פון דער מוטער.

עס איז נאָך אינטערעסאַנט צו באַמערקן, אַז שפּעט-געבוירענע קינדער ווערן קראַנק פריער און אָפטער, איידער פרי־געבוירענע.

דער חולה דערוויסט זיך פון דער קראַנקהייט גאַנץ צו־פעליק. אינמיטן דער נאַכט דערפילט ער אַ געוואַלדיקן ווייטיק אין איינעם פון די פינגער פון פוס. גלייכצייטיק קאָנען זיך באַווייזן סימנים פון אַן אַלגעמיינער מחלה, ווי פיבער, היץ, קאָפּווייטיק, אַ באַלייגטע צונג, שטאַרקער דורשט, האַרצקלאַפּעניש, אַ שווערקייט אין ברוסט א. ד. גל.

אַזאַ צושטאַנד קאָן דויערן פון 5 ביז 10 טעג און ענדיקט זיך מיט אַ שטאַרקן שוויס. נאָכדעם, ווי דער דאָזיקער צו־שטאַנד איז פאַרביי, פילט זיך דער קראַנקער ווידער פולקום געזונט, ווי ס'וואָלט גאָרנישט געווען, ביז אַ נייעם אָנפאַל.

דער קראַנקער קערפּערטייל איז דאַן עטוואָס געשוואָלן, רויט, דערהיצט און אָנגעווייטיקט.

נישט זעלטן טרעפן זיך אויך בלוטונגען פון דער נאָז, דערהויפּט אינדערפרי, ביים אויפשטיין, אָן עפעס אַ דירעקטער סיבה.

די היץ קאָן בשעת אַן אָנפאַל פון אַרטרעטיזם דערגיין ביז 38^0 און אפילו ביז 39^0 גראַד.

צו די מער אָפטערע סימנים פון אַרטרעטיזם געהערט דאָס קנאַקן פון די פינגער, ווייטיק און ברעכן אין די הענט און אין די פיס; די צונג איז נישט זעלטן שטאַרק באַלייגט. דער מאָגן איז אַ האַרטער (עצירות), אַן אָפטער געפיל פון ברענעניש, פון צופיל זויערקייט אין מאָגן. דער אורין איז אַ טונקעלער, וועלכער גיט אין דער קעלט אַ רויטלעכן אָפּזאַץ.

אין אָנהויב דויערן די צווישנצייטן פון איין אָנפֿאַל ביז דעם צווייטן גאַנץ לאַנג, דערנאָך אָבער ווערן זיי אַלץ אָפֿטער. אויב באַלד אין אָנהויב ווערן נישט אָנגענומען קיין פֿאַרהיטונגס־מיטלען, גייט די קרענק איבער אין אַ כראָנישן צושטאַנד. די איינצלנע אָנפֿאַלן קאָנען אויך פֿאַרשידן דויערן פֿון איינציקע טעג ביז איינציקע וואָכן אָדער אפֿילו חדשים.

ווען דער קראַנקער פֿאַרלאָזט די דאָזיקע קרענק, אַנט־שטייען פֿאַרשידענע פֿאַרקריפּלונגען פֿון איינצלנע גלידער: דערהויפּט די פֿינגער ווערן אויסגעקרימט און געשוואָלן. ווייטער קאָן די קראַנקהייט אַריבער אויף די אינערלעכע אָרגאַנען און דערהויפּט אויף די נירן, וועלכע ווערן אין אַ קלע־נערער אָדער גרעסערער מאָס געשעדיקט.

דאָס קאָן אויך אַנטשטיין דורך די נירנשטיינער, וועלכע בילדן זיך אויס פֿון דעם אַזויגערופֿענעם זאַמד: „שצאַוויאַן וואַפּנא״.

אַלס גאַנץ אָפֿטער סימפּטאָם פֿון דעם, אַז דער אָרגאַניזם איז איבערגעפֿילט מיט הארנזויער, גיט אָן פּראָפֿ. טרומפּ די שטאַרקע מידקייט ביי אַ טייל מענטשן אינדערפֿרי, ווען זיי דאַרפֿן אויפֿשטיין.

דאָס דערקלערט זיך דערמיט, וואָס, לויט די פֿעסטשטע־לונגען פֿון ראַבערטס און האַג, איז דאָס בלוט פֿון אינ־דערפֿרי ביז לערך מיטאָגצייט אָרעם אין זויערקייטן און צוליב דעם קאָן דער הארנזויער זיך נישט פֿאַנאַנדערלאָזן אין בלוט און ער בלייבט שטעקן אין די געוועבן. אַחוצדעם, ווערט אויך דאָס בלוט געדיכטער.

דאָס אַלץ צוזאַמען רופֿט אַרויס אַ שטאַרקע מידקייט ביים אויפֿשטיין, אַ שווערקייט אין קאָפּ און אין די גלידער, ווי אויך אַן אומחן צו פֿיזישער און בפֿרט צו גייסטיקער אַרבעט.

וואָס רופֿט אַרויס דעם אַרטריטיזם?

אַלע מינים פֿלייש, ווי אויך פֿיש און אייער, וואָס באַ־זיצן אין זייערע קערמערלעך, און צום טייל אויך אין זייערע געוועבן, אייגנאַרטיקע שטאָפֿן, פֿון וועלכע עס באַקומט זיך בשעת

פאַרדייונג דער האַרנזויער. דער לעצטער, ווי באַקאַנט, רופט אַרויס דעם אַרטריטיזם.

אויף דעם סמך קומט פּראָפ. טרומפּ צום אויספיר, אַז פלייש איז דער וויכטיקסטער מקור פאַרן האַרנזויער, דער־בײַ ווערט אָנגעוויזן, אַז וואָס רייכער דאָס פלייש איז אין די דערמאָנטע קעמערלעך, אַלץ גרעסער איז זײַן געהאַלט אין האַרנזויער, און קודם כל געהערט דאָ אָן דאָס פלייש פון קעלבער, פון יונגע הינער, פון לעבער, נירן, מאַרך וכדומה—זיי זענען רייך אין די שעדלעכע שטאָפן.

אויך אין קאַווע, טיי און קאַקאַאָ האָט פּראָפ. פּישער פעסטגעשטעלט האַרנזויער, אמת, אין קליינע מענגעס. אָבער ווען דיר נעמען אין אַכט, אַז די דאָזיקע גענוס־מיטלען ווערן גע־מרויכט געוויינטלעך אין אַ גרעסערער מאָס, ווערט אויך אַזוי־ברום דער געהאַלט פון האַרנזויער אין קערפּער אַ גאַנץ באַ־אייטנדיקער.

מיט איין וואָרט, דאָס צופירן פון גרעסערע מאַסן שפּײַז אין אָרגאַניזם, ווי דאָס פאָדערן פון אים די פיזיאָלאָגישע באַדערפעניש, און בפרט נאָך פון אַזעלכע, וואָס זענען רייך אין שעדלעכע שטאָפן, קאָן פירן צו די שווערסטע און טרויעריקסטע פאָלגן.

און צוליב דעם קומט ד״ר מעלער צום אויספיר, אַז „נישט דאָס שטענדיקע האַוועץ און יאָגן פון מאָדערנעם מענטשן, נישט די שלעכטע לופט פון די שטעט און ווער ווייס נאָך וואָס, זענען די סיבות פון בלייכקייט, נערוועןשוואַכקייט און גײַסטיקער קראַנקהייט, נאָר דאָס איז אַ רעזולטאַט פון זעלבסט־פאַרגיפטונג פון קערפּער, און דער אַזויאַרום אָפּגעשוואַכטער אָרגאַניזם איז שוין מער נישט בכוח אויסצופירן אַלע פאָדערונ־גען פון לעבן".

ווי מיר זעען, איז די דאָזיקע קראַנקהייט גאָרנישט אַזאַ פּשוטע, ווי עס קאָן זיך דוכטן, און אַז מען זאָל זי פאַרלאָזן, קאָן זי געבן גאַנץ ערנסטע קאָמפּליקאַציעס. בײַ געוויסער פאָר־זיכטיקייט אָבער מצד דעם חולה קאָן דאָך דער אַרטריטיזם באַדייטנדיק געלינדערט ווערן.

יעדן פון אונז איז באַקאַנט דאָס געפיל פון הונגער, ווען דער מאָגן נאָגט און ציט און דערמאָנט אָן דאָס זייניקע. אַ סך פון אונז איז אויך באַקאַנט דאָס געפיל ווען מען עסט זיך איבער, ווען עס דריקט אונטערן האַרצן, נודזעט און רופט צום ברעכן און, אַז גאָט העלפט, מען ברעכט אָפּ און דער מאָגן באַרויקט זיך — דערפילט מען ערשט אַ ליכט אין די אויגן.

נישט לאַנג האָט אַ באַוווסטער אַמעריקאַנער פּראָפ. ט ש י ט ע נ ד ן אויסגעפונען, אַז מענטשן געברויכן דורכשניטלעך מער נאַרונג, ווי זיי דאַרפן עס פאַר זייערע פיזיאָלאָגישע באַדערפענישן און עס איז מער ווי געוויס, גיט צו דער געלערטער, אַז דער דאָזיקער איבערפלוס פון נאַרונג, געפינענדיק זיך אין מענטשלעכן אָרגאַניזם, ברענגט בלויז שאָדן דעם מענטשן, ווייל עס שוואַכט מער אָפּ, ווי עס שטאַרקט אים.

אויב אַזאַ מענטש ליידט נאָך דערביי אויף נישט נאָרמאַלן שטאָפּוועקסל־פּראָצעס, ווען די אייווייס־שטאָפן פון דער נאַרונג ווערן נישט אינגאַנצן פאַרברענט, נאָר טיילווייז, ביז אַ צווישנשטופע (ביז דאָס אויסבילדן זיך פון ה אַ ר נ ז ו י ע ר). ווען אָבער דער שטאָפּוועקסל אין אָרגאַניזם איז נישט געשטערט און די פאַרברענונג איז אַ פאָלשטענדיקע, ווערט דער האַרנזייער ווייטער פאַרוואַנדלט אין האַרנשטאָף און אַלס אַזעלכער באַזייטיקט פון קערפּער.

דער האַרנזויער אַנטוויקלט זיך אין מענטשלעכן קערפּער הויפּטזעכלעך דורך דעם, וואָס אַ טייל פון דער צו גרויסער מאָס אייווייס, וואָס דער מענטש נעמט אַריין אין זיך פון עסן אַ סך פלייש, אייער, קאַווע, טיי א. ד. גל. איז זיך נישט אימשטאַנד צו פאַרוואַנדלען אין האַרנשטאָף און פאַרבלייבט אין קערפּער אַלס האַרנזויער.

מיט דער צייט ווערט די אָפּלאַגערונג פון האַרנזויער אַלץ גרעסער, די רייבונגען אַלץ שטאַרקער און פילבאַרער ביז עס אַנטשטעט אַ קראַנקהייט.

אַזוי ווי אַלע אַנדערע שטאָפן, וועלכע געפינען זיך אינעם מענטשלעכן אָרגאַניזם, דרינגט אויך דער האַרנזויער אַריין אין

בלוטשטראָם, ווי אַ טייל צולאָזט זיך אין בלוט, אַ טייל אָבער לאָזט זיך בלויז טיילווייז פונאַנדער און, דורכמישנדיק זיך מיטן בלוט, באַשאַפט זי אַ שליימיקע מאַסע, אַ מין גאַלאַרעט, וואָס פילט ביסלעכווייז אויס דעם קאַנאַל פון בלוטגעפעס. פון די גרעסערע געפעסן, ווו דער בלוט־שטראָם איז גרויס און גענוג שטאַרק, ווערן די שליימיקע מאַסן פון האַרנזויער פאַרטריבן אין די גאָר קליינע, אַזוי גערופענע „קאַפּילאַר“.

אָט ווען אַזאַ פאָרציע האַרנזויער דערגרייכט די קאַפּילאַרן, פילט זיי אויס כמעט אינגאַנצן אַזוי, אַז פאַרן בלוט־שטראָם בלייבט גאַנץ ווייניק פרייער אָרט.

ווען אַזאַ פאַרשטאָפּונג געשעט אין די קאַפּילאַרן פון די פינגער פון די הענט אָדער פון די פיס, רופט דאָס אַרויס לויט דער מיינונג פון די, וואָס האָבן זיך מיט דער פראַגע באַשעפטיקט, אַ געפיל פון קאַלטקייט אין די פינגער.

ביי אַזעלכע מענטשן, — אָפּגעזען פון דער טעמפּעראַטור, וואָס הערשט אין דרויסן, עס מעג זיך זיין אפילו אין רעכטן מיטן זומער, — זענען די הענט און די פיס, הויפּטזעכלעך די שפּיצן פון די פינגער, כמעט שטענדיק קאַלט, בלאַס און ווי אָפּגעשטאָרבן.

עס טרעפט אָבער אויך, אַז אַזאַ פאָרציע האַרנזויער זאָל זיך פאַרקלויבן אין די גאָר דינע בלוטגעפעסן פון געהירן. דאַמאָלס שטערט עס דעם צופלוס פון בלוט צום מוח און עס ענטשטייען פאַרשידענע קראַנקהייטס־ערשיינונגען מצד דעם קאָפּ, ווי, למשל, מ י ג ר ע נ ע. אַזוי דערציילט ד״ר הייג, אַז אין פאַרלויף פון אַ סך יאָרן האָט ער געליטן אויף אַ זייער שווערע מיגרענע און קיין שום מעדיצין האָט כמעט ווי נישט געווירקט. ד״ר הייג האָט דאַן באַשלאָסן אַליין אַרויסצוגעפינען די סיבה פון דער דאָזיקער מיגרענע און נאָך לאַנגע באַאָבאַכטונגען און אונטערזוכונגען פון אורין און בלוט האָט ער ענדלעך אַרויסגעפונען, אַז די סיבה איז געווען דער האַרנזויער און טאַקע, נאָכן באַזייטיקן דעם לעצטן פון קערפּער, איז אויך די מיגרענע אַוועק.

עס ווייזן זיך אויך קראַנקהייטן מצד דעם נערוון־סיס־טעם און אפילו, ווי אייניגע האַלטן, איז אויך די היסטעריע אַ פּועל יוצא פון הארנזויער.

אַ חוץ דעם ווערן נאָך פיל אַנדערע קראַנקהאַפטע צו־שטאַנדן, ווי למשל, אַפּאַטיע, קאָפּשווינדל, אַנעמיע, באַטראַכט אַלס רעזולטאַט פון דער ווירקונג פון הארנזויער.

מיט דער צייט לאַגערט זיך אָפּ דער הארנזויער אין די גרעסערע בלוט־געפעסן, הויפּטזעכלעך אויף די ווענט־לעך און דאַן אַנטשטייט די אַזוי גערופענע פאַרקאַלקונג, אָדער, ווי זי רופט זיך אָן אויפן מעדיצינישן לשון—סקלעראָז.

אין אַנדערע פאַלן לאַגערט זיך אָפּ דער הארנזויער אין באַשטימטע ערטער פון קערפּער־געוועב און דאַן אַנטוויקלט זיך דער אַרטרעטיזם.

ער אַנטשטעט אַזוי אַרום דורך דער אָנזאַמלונג אין קער־פּער־געוועב פון אַ גרעסערער מענגע פון הארנזויער.

דאָס פאַרשטאָפּן, אפילו טיילוויז, אַ געפעס, מעג עס זיין די סאַמע קלענסטע, רופט באַלד אַרויס אַ שטערונג אין גאַנצן קרייז־לויף.

דאָס בלוט, וואָס גייט פון האַרצן, באַגעגנט אונטערוועגס אַ ווידערשטאַנד און דאָס צווינגט דאָס האַרץ צו מאַכן גרעסע־רע אָנשטרענגונגען, כדי דאָס פאַרהאַלטענע בלוט אַדורכצו־שטופּן. ווען אַזאַ ווידערשטאַנד געדויערט נישט לאַנג, שטעלט זיך ווידער איין אַ נאָרמאַלע אַרבעט פון האַרץ. ווען אָבער דער הארנזויער ווערט נישט קלענער, נאָר, פאַרקערט, זאַמלט זיך אַלץ מער און מער, ווערט די אַרבעט פון האַרצן אַלץ שווערער. ביז עס הויפּט אָן פאַרמאַטערט צו ווערן פון דער איבערגעווענלעכער אַרבעט, און עס אַנטשטייט אַ האַרץ־קראַנקהייט.

אָט דאָס ברענגט אויך דעם ענגלישן געלערטן הייג, איינעם פון די ערשטע, וואָס האָט אָנגעוויזן אויף דער שעד־לעכער ווירקונג פון הארנזויער צו באַהויפּטן, אַז די סיבה פון דעם רוב האַרצפעלער דאַרף מען זוכן אין דער אומנאָרמאַלער

אָפּלאַגערונג פון האַרנזויער אין מענטשלעכן קערפּער

און די פּראַקטיק האָט דאָס אויך באַשטעטיקט, ווייל מיט דעם פאַרקלענערן פון האַרנזויער אין קערפער, ווערט אויך די אַרבעט פון האַרץ לייכטער און פרייער און די אַלע נישט נאָרמאַלע ערשיינונגען, אויב זיי זענען נאָך נישט צופיל פאַר־באַכלעסיקט געוואָרן און נישט איבערגעגאַנגען אין אַ האַרץ־פעלער ווערן גאַנץ גיך באַזייטיקט און די נאָרמאַלע אַרבעט פון האַרצן ווערט ווידער צוריקגעשטעלט.

32

צוקער־קראַנקהייט.

צוזאַמען מיטן גוואַלדיקן אינטערעס, וועלכן עס האָט אַרויסגערופן די אַנטדעקונג פון נייעם מיטל קעגן דער צוקער־קראַנקהייט (דאָס אַזוי גערופענע „אינזולין”) איז אויך שטאַרק געשטיגןביים עולם דער אינטערעס צו דער עצם קראַנקהייט.

עס וועט דערפאַר זיין גאַנץ נוצליך אויך פאַר אונזערע לעזער זיך צו באַקענען מיט דעם, וואָס דאָס איז אַזוינס די צוקער־קראַנקהייט, ווי אַזוי זי אַנטשטייט און צי איז דאָ אַ וואָסער נישט איז מעגליכקייט זיך פון איר אויסצוהיטן אָדער זי צו לינדערן.

דאָס איז באַזונדערס וויכטיק, ווייל די צוקער־קראַנקהייט ווערט, מיט רעכט אָדער אומרעכט, פון אַ גרויסן טייל געלערטע פאַרעכנט צו די אַזוי גערופענע „יידישע” קראַנקהייטן, ד. ה. אַזעלכע, וועלכע זענען על פי רוב פאַרשפּרייט צווישן יידן.

די צוקער־קראַנקהייט איז שוין אַ גאַנץ אַלטע קרענק. דאָך אָבער איז מעגליך געוואָרן זי ריכטיק און גענוי פעסטצושטעלן ערשט נאָכדעם ווי מען האָט זיך אויסגעלערנט דורך כעמישע אַנאַליזן צו געפינען צוקער אין אורין און אין בלוט.

ערשט דעמאָלט האָט מען זיך איבערצייגט, אַז די דאָזי־

קע קראַנקהייט איז אַ סך מער פאַרשפּרייט, ווי מען האָט פריער געמיינט און אַז די דאָזיקע קראַנקהייט ברענגט אַ סך מער שאָדן דעם מענטשן, ווי מען האָט זיך דאָס פריער פאָרגע־שטעלט.

די צוקער־קראַנקהייט איז אַמשטאַרקסטן פאַרשפּרייט אין גאַליציען, אונגאַרן, דרום-איטאַליען און מזרח-אינדיען.

פון די פאַרשידענע פעלקער באַווייזן אַ גוואַלדיקע נייגונג צו צוקער-קראַנקהייט די יידן. פון די סאָציאַלע שיכטן באַווייזט די ערפאַרונג, אַז מענטשן רייכערע ליידן פון צוקערקראַנקהייט אין אַ סך אַ גרעסערע מאָס, ווי אָרעמע.

וואָס נוגע דעם עלטער קאָן גישט די דאָזיקע קראַנקהייט קיין אונטערשיד צווישן יונג און אַלט און מאַן און פרוי. די סטאַטיסטיק באַווייזט בלויז, דאָס אַן ערך אַ גרעסערער פּראָ־צענט צוקער־קראַנקע טרעפט אין עלטער צווישן 40 און 60 יאָר און דאָס דער פּראָצענט פרויען איז כמעט דאָפּלט אַזוי פיל ווי מענער. וואָס איז אָבער שייך צו קינדער איז זי עפּ־טער ביי יונגלעך איידער ביי מיידלעך.

וועלכע זענען דאָס די סיבות, וואָס פירן צו דער דאָ־זיקער קראַנקהייט?

קודם כל מוז גענומען ווערן אין באַטראַכט דער איינ־פלוס פון דער פאַמיליע.

די צוקער־קראַנקהייט געהערט צו יענע קראַנקהייטן, וועלכע גייען זייער לייכט איבער בירושה.

ווייטער ווערט באַטראַכט אַלס אַ סבה צו צוקער־קראַנק־הייט — נאָענטע חתונות צווישן קרובים.

איך בין דער מיינונג, דאָס די סיבה פון דער שטאַר־קער פאַרשפּרייטונג פון צוקער-קראַנקהייט צווישן יידן נעמט זיך אַ חוץ די שטאַרקע גייסטיקע אָנשטרענגונגען אויך אין אַ גרויסער מאָס דערפון, וואָס אין די פריערדיקע יאָרן, בפרט אין מיטלאַלטער, פלעגן די יידן זיך משדך זיין על פי רוב צווישן אייגענע. אַ געוויסע אונטערשטיצונג פאַר דער דאָזיקער טעאָריע זע איך אויך אין דער פאַרהעלטניסמעסיק גאַנץ באַ־

דייטנדער צאָל צוקער־קראַנקע צווישן רביים און רבנים, וועלכע מיר קומט אויס אָפּט צו באַהאַנדלען און וועלכע, ווי באַקאַנט, זענען זיך נאָך עד היום על פּי רוב משדך צווישן זיך.

אַלס ווייטערדיקע סיבה אויף אַרויסצורופן אַ צוקער־קראַנקהייט ווערן באַטראַכט די פאַרשידענע צושטאַנדן פון נערוועזיטעט, אויפרעגונג און דערהויפּט עגמת־נפש, ווי בכלל שווערע אינערלעכע איבערלעבענישן און גייסטיקע אָנשטרענגונגען. דאָס זענען די סיבות פון די נייע קראַנקע פון די לעצטע קריזיס־יאָרן. די אַלטע צוקער־ליידנדע זענען על פּי רוב אויך פון די פריער דערמאָנטע קאַטעגאָריעס אָדער אַזעלכע, וואָס ביי זיי איז דער צוקער אַנטשטאַנען פון ווױלטאָג, פון צו גוט לעבן און פון געניסן צופיל זיסיקייטן.

אין די לעצטע פּאָר יאָרן הויבט ווידער אָן אַלץ מער צו ווערן דער לעצטער מין, ווייל בשעת דער וועלט־מלחמה זענען אַזעלכע צוקער־קראַנקע כּמעט אינגאַנצן פאַרשוווּנדן, די שווערע צייטן האָבן זיי כּמעט אינגאַנצן אויסגעהיילט. איצט הויבן זיי אָן ווידער זיך אַלץ מער און עפטער צו באַווייזן.

צווישן זיי פאַרנעמען דעם אויבן אָן קודם־כּל די פעטלייביקע.

די ערפאַרונג לערנט אונז, אַז דיקע (פעטלייביקע) מענטשן זענען על פּי רוב קאַנדידאַטן אויף צוקער־קראַנקהייט. באַזונדערס גרויס איז די געפאַר פאַר אַזעלכע מענטשן אין די מיטעלע יאָרן. די פעטלייביקייט אַנטוויקלט זיך, אָפּגעזען פון געוויסע מינים קראַנקע, געוויינלעך צוליבן צופיל עסן. דאָס איבערפיטערן דעם אָרגאַניזם שטרענגט אים שטאַרק אָן, אַזוי דאָס ער איז נישט בכּוח זיך אַן עצה צו געבן מיט דער גרויסער צאָל נאַרונג, וועלכע ער דאַרף פאַרברענען. דער שטאָפוועקסל פּראָצעס ווערט זייער שטאַרק באַשווערט אַ חוץ דעם אַנטשטייט אַ איבערפּראָדוקציע פון פעטס און קוילנוואַסערשטאָף, וועלכע ווערן אָפּגעלאַגערט אין די פאַרשידענע טיילן פון קערפּער און אין זיינע פאַרשידענע אָרגאַנען און דערהויפּט אין דער לעבער און אין די דערבייאיקע דריזן, וו,

ווי באַקאַנט, עס קומט פאָר די צעזעצונג פון צוקער און זיין אויסבילדונג אין אַנדערע שטאָפן, און דאָס אַלץ קאָן פירן צו צוקער־קראַנקהייט.

איך מוז דאָ נאָך דערמאָנען דעם מין קראַנקע, ווו דער צוקער ווערט אַרויסגערופן דורך אַ נישט־נאָרמאַלער ערנערונג און דערהויפט דורך געברויכן צופיל זיסיקייטן, ווי צוקערלעך, שאָקאָלאַד, זיסע געבעקס (טשאַסטקעס) אָדער אפילו צו זיסע טיי, קאַווע און דאָס גלייכן.

עס וועט נאָך געוויס אינטערעסאַנט זיין פאַר דעם לעזער צו באַקענען זיך אין אַלגעמיינע שטריכן וועגן די וויכטיקסטע סמנים, לויט וועלכע די דאָזיקע קראַנקהייט לאָזט זיך דערקענען.

די ערשטע אָנדייטונגען פון דער קראַנקהייט זענען געוויינלעך: אַן אַלגעמיינע מידקייט און מוסקול־שוואַכקייט און בפרט אַ לייכטע מידיקייט ביי דער קלענסטער אַרבעט אָדער באַוועגונג; ווייטער גייען—נערוועזע ערשיינונגען, קאָפ־ווייטיק און אַנדערע.

ווען די קראַנקהייט האָט זיך שוין שטאַרקער אַנטוויקלט אַנטשטייען געוויינלעך קראַנקהייטן פון דער הויט, ווי למשל, אַ האַרטנעקיגע בייטעניש (סווענדזעניע), אָפטע שווער־היילנדע געשווירן אין פאַרשידענע טיילן פון לייב, שווער־היילנדע ראַנעס און אפילו דאָס פוילן פון איינצעלנע טיילן פון קערפער (גאַנגרען), באַזונדערס פון די פינגער אויף די פיס און הענט. ביי אַנדערע ווידער ווערט אויפפאַלנד דער שלעכטער טעם אין מויל, וועלכע איז ענלעך צו פאַפע, די אָפטע און שטאַרקע טרוקנקייט פון צונג; אין אַ סך פאַלן, כמעט אָן אַ וועלכער נישט איז אויסערלעכע סיבה, הויבן זיך אָן צו שאָקלען די ציין און פאַלן אָפט גאָר אַרויס. דאָס צאָנפלייש ווערט זייער ווייך און בלוטיקט ביי דער מינדעסטער אָנרירונג. גאָר נישט זעלטן טרעפט עס אויך, דאָס אַזאַ קראַנקן ווערט אויפפאַלנד דער שטאַנקער הונגער־געפיל און געוואַלדיקער אַפעטיט, צוליב וועלכן ער פאַרצערט גרויסע קוואַנטומס עסנס און

צו גלייכער צייט ווערט ער נישט נאָר נישט דיקער, נאָר גאָר פאַרקערט, ער ווערט וואָס אַמאָל אַלץ דאַרער.

אויך גאָר נישט זעלטן ווערט פאַרן חולה פאַרדעכטיק דער שטאַרקער דורשט, וועלכער האָט אים באַנומען, ווי אויך דאָס אָפטע און פאַרגרעסערטע אורין־לאָזן.

אויך די אָפגעשוואַכטע ראיה, די אימפּאָטענץ אין געשלעכט־לעבן, ווי אויך די אָפטע אָבאָרטען (מפלען) אָדער די געבורטן פאַר דער צייט זענען גאַנץ אָפט אויך אַ רעזולטאַט צוקער־קראַנקהייט.

ביי דער געלעגנהייט וואָלט איך דאָ געוואָלט מיט אַ פּאָר ווערטער באַרירן די קוראַציע פון צוקער־קראַנקהייט סיי דורך איינשפּריצונגען פון „אינזולין".

איך האָב שוין זיינער צייט אויספירלעך געשריבן וועגן דעם דאָזיקן מיטל. ווייל לעצטנס אָבער, נאָכדעם ווי די שווערי־קייט פון באקומען „אינזולין" איז גאַנץ באַדייטענד פאַרקלענערט געוואָרן און מיט דעם מיטל הויבן זיך אָן צו באַנוצן אַלץ ברייטערע קרייזן פון צוקער-ליידנדע, ווייל איך אָנווייזן ווען מ'דאַרף זיך מיטן דאָזיקן מיטל באנוצן:

1) אין גאָר שווערע פאַלן, ביי דעם צושטאַנד פון אַזוי גערופענעם „קאָמאַ-דיאַבעטיקום" איז דער „אינזולין" — דאָס איינציקע רעטונגס-מיטל, וועלכעס קאָן נאָך דעם חולה אָפּראַטעווען.

2) און נישט גאָר שווערע פאַלן ד. ה. אַזעלכע ווו אַחוץ צוקער איז אויך פאַראַן אין אורין אַצעטאָן.

אין פאַלן מיט אַ סך צוקער, אָבער אָן אַצעטאָן און אָן די אויבנדערמאָנטע דערשיינונגען — לוינט נישט זיך צו מאַכן איינשפּריצונגען, ווייל מען קאָן כמעט דאָס אייגענע דערגרייכן אויך אָן „אינזולין", בלויז מיט אַ ריכטיקער דיעט.

אין לייכטע פאַלן מיט ווייניק צוקער און אָן די אי־בעריקע דערשיינונגען — דאַרף מען אַבסאָלוט נישט מאַכן קיין איינשפּריצונגען.

אין פאַלן פון 1 און 2, וועלכע זענען דאָ אויסגערעכנט, גיט דער „אינזולין" גאַנץ אָפט זייער שיינע רעזולטאַטן, דער

צעטאָן פאַרשווינדט גיך, די קראַנקע נעמען צו אין כּוחות און אין וואָג (ביז אָנדערטהאַלבן פונט אַ טאָג), די שטימונג בעסערט זיך בײַ זיי, דער שטאַרקער דורשט און די אַנדערע דערשײַנונגען גייען אַוועק, דער קראַנקער פילט זיך ווידער גוט, מונטער און אַרבעטספעיִק.

לײַדער אָבער, ווי באַקאַנט, היילט דער „אינזולין" נישט אויס אינגאַנצן פון צוקער. דער „אינזולין" איז דערווײַל נאָר אַ הילפס־מיטל, כּדי צוריקצושטעלן דעם שטאַרק אָנגעגריפענעם אָרגאַניזם, ערמעגלעכן אים אַ ביסל צו זיך צו קומען, אָנזאַמלען כּוחות אויף ווײַטער וכדומה.

דאָ איז נישט דאָס אָרט אָנצווײַזן, וואָס אַ צוקער־לײַדנדער מעג יאָ און וואָס ער מעג נ י ש ט עסן — דאָס מוז דער דאָקטאָר באַשטימען אינדיווידועל פאַר יעדן קראַנקן, אָפּהענגיק פון זײַן געזונט־צושטאַנד, צוקער־געהאַלט (אַנאַליז), נייגונג צו געוויסע נאַרונגען א. ד. גל.

דער „אינזולין" האָט אייניקע ערנסטע פעלערן. קודם־כּל איז זײַן ווירקונג אַ קורצדויערנדיקע, און צווייטנס, איז די אָנווענדונג פון „אינזולין" אַ נישט באַקוועמע, ווײַל מען באַנוצט אים אין דער פאָרם פון אײַנשפּריצונגען, וועלכע פאָדערן אַ גרויסע פּאָרזיכטיקייט און ריינקייט און נויטיקן זיך על־פּי־רוב אין דער הילף פון זייטיקע מענטשן, וואָס זאָלן די אײַנשפּריצונג מאַכן. דערפאַר באַגנוגנט זיך נישט די וויסנשאַפט מיט די דערגרייכטע רעזולטאַטן און באַמיט זיך אַרויסצוגעפינען אַ מיטל, וועלכער זאָל קאָנען ווערן דורך די קראַנקע אײַנגענומען אויף אינעווייניק און נישט דורך אײַנשפּריצונגען.

אין דער הינזיכט זענען געמאַכט געוואָרן אַ ריי פּראָבן, אָבער מיט אַ גאַנץ קנאַפן ערפאָלג.

ערשט דאָ פאַר אייניקע חדשים איז די מעדיצינישע וועלט ווידער אויפגערודערט געוואָרן דורך אַ נייער אַנטדעקונג פון פּראָפ. דר. פ ר אַ נ ק (אַסיסטענט פון באַרימטן ספּעציאַליסט אויף צוקער־קראַנקהייט פּראָפ. מינקאָווסקי). דער נייער מיטל הייסט „סינטהאַלין" און באַשטייט פון קליינע און גרעסערע פּאַרזילבער־

טע פילן, וועלכע דער קראַנקער שלינגט אַראָפּ אויף אַ ביסל וואַסער.

די ווירקונג פון דעם נייעם מיטל איז ענלעך צו דער ווירקונג פון „אינזולין", נאָר זי האַלט לענגער, ווי ביי „אינזולין".

די פּראַקטישע דערפאַרונגען מיט דעם נייעם מיטל האָבן אין אַ גרויסער מאָס באַשטעטיגט די אַרויפגעלעגטע האָפנונגען.

פּראָפ. פראַנק גיט איבער די רעזולטאַטן פון אָנווענדן דעם נייעם מיטל ביי איבער 99 צוקער-קראַנקע, צווישן זיי אַ סך גאַנץ שווערע חולאים, און דער רעזולטאַט איז אין אַלע פאַלן געווען אַ באַפרידיקנדער.

איך האָב אויך געהאַט די מעגלעכקייט אין מיין פּראַקטיק זיך צו איבערצייגן וועגן דער גוטער ווירקונג פון נייעם מיטל ביי אַ באַדייטנדיקער צאָל מיטל-שווערע און אפילו גאָר שווערע צוקער-קראַנקע. צוליב דער וויכטיקייט פון דער דאָזיקער פּראָבע פאַר די פאַראינטערעסירטע פּערזאָנען, האַלט איך פאַר נוצלעך צו ברענגען דאָ אייניקע ביישפּילען פון דער ווירקונג פון דעם נייעם מיטל:

1) פרוי ש. מ., 62 יאָר אַלט. ליידט אויף דער צוקער קראַנקהייט פון יאָר 1913. די לעצטע פאָר יאָר האָט זיך די קרענק ביי איר פאַרערגערט. דער צוקער-געהאַלט אין דער אורין וואַקלט זיך ביי איר שוין אַ לענגערע צייט צווישן 3,5 פּראָצ. און 2,4 פּראָצ.; דערביי פאַרשידענע ווייטאָגן און שטערונגען. פאַרשידענע דיעטעס האָבן ווייניק געבעסערט דעם געזונט-צושטאַנד. אגב האָט דער שוואַכער צושטאַנד פון האַרץ נישט דערלויבט צו מאַכן באַדייטנדיקע איינשרענקונגען אין דער דיעטע. דעם 2-טן פעברואַר ה. י. האָט די קראַנקע אָנגעהויבן געברויכן די טאַבלעטקעס „סינטהאַלין" און אין אַ קורצער צייט שפּעטער האָט דער אַנאַליז פון אורין פעסטגעשטעלט, אַז דער צוקער איז פאַרשוווּנדן, דערביי האָט זיך דער אַלגעמיינער צושטאַנד אַ סך געבעסערט.

2) פרוי ש. ר., 48 יאָר אַלט. זייט אַ סך יאָרן קראַנק

אויף צוקער. פון צייט צו צייט מאַכט זי זיך איינשפּריצונגען פון „אינזולין”. סוף פּאָריקן יאָר האָט זיך איר קראַנקהייט באַדייטנד פאַרערגערט. דער אַנאַליז פון אורין האָט אַרויסגעוויזן 6 אַ האַלב פּראָצ. צוקער און אַ סך אַצעטאָן, דער אַלגעמיינער צושטאַנד זייער אַ שוואַכער: שטאַרק נערוועז, שטענדיק אויפגערעגט, מיעד, שלעפעריק, בייסעניש אין פאַרשידענע ערטער פון לייב און ד. גל. זייט דעם 12-טן יאַנואַר ה. י. נעמט זי די פּילן „סינטהאַלין”. דער צושטאַנד האָט זיך שטאַרק געבעסערט. זייט איייניקע וואָכן האָט זיך דער צוקער אין אורין איינגעשטעלט אויף 0,3—0,4 פּראָצ. ד. ה. ווינציקער ווי אַ האַלב פּראָצ.; קיין אַצעטאָן איז נישטאָ. דער אַלגעמיינער צושטאַנד איז אַ גאַנץ באַפרידיקנדער; די נערוואָזיטעט, מידקייט און אַנדערע קראַנקהייט-סימנים זענען אַוועק און זי פילט זיך גאַנץ גוט.

3) ה׳ ז. ג. 55 יאָר אַלט, אַ סוחר. פון פרילינג 1925 ליידט ער אין אַ שווערער פאָרם פון צוקער-קראַנקהייט. מאַכט זיך אָפטע איינשפּריצונגען פון „אינזולין”. אין נאָוועמבער 1926 איז צוגעקומען אַ קאָמפּליקאַציע פון די לונגען, איייניקע מאָל בלוט־שטורצן. צוקער אין אורין 5 פּראָצ., דער אַלגעמיינער צושטאַנד אַ שווערער. אָנהויב יאַנואַר ה. י. אָנגעהויבן נעמען „סינטהאַלין”. דער צוקער אין אורין איז באַלד געפאַלן ביז 2,6 פּראָצ. ביי אַן אַלגעמיינער בעסערונג. דער קראַנקער באַנוצט זיך ווייטער מיט דער דאָזיקער קוראַציע.

4) ה׳ ה., 45 יאָר אַלט אַ סוחר, ליידט אויף צוקער פון יאָר 1921 אין אַ שווערער פאָרם. אין יאָר 1926 האָט זיך די קרענק באַדייטנד פאַרערגערט. עס האָבן זיך אָנגעהויבן קאָמפּליקאַציעס אין די לונגען; ער איז געוואָרן שטאַרק אָפּגעשוואַכט און כאָטש ער מאַכט זיך אָן הפסקות מער ווי אַ יאָר רעגלמעסיק צוויי מאָל אַ טאָג איינשפּריצונגען פון „אינזולין” צו איין און אַ האַלב גראַם אין יעדער איינשפּריצונג, האָט דער אַנאַליז דעם 22 יולי פ. י. באַוויזן 6,4 פּראָצ. צוקער און אַ סך אַצעטאָן דער אַלגעמיינער צושטאַנד זייער אַ שווערער — שטאַרקער דורשט

שוואַכקייט אין די פיס. ווייטאָגן אין פאַרשידענע טיילן פון קערפּער.

דאַן הויבט אָן דער חולה צו נעמען „סינטהאַלין". שוין נאָך 3 טעג איז דער צוקער געפאַלן ביז 3,9 פּראָצ. דעם 13 יאַנואַר ה. יאָר איז ער 2,1 פּראָצ. און אַצעטאָן; דעם 22 יאַנואַר איז דער פּראָצ. פון צוקער אין אורין — 1,4 פּראָצ. דער אַלגעמיינער צושטאַנד אַ באַדייטנד בעסערער.

איך וואָלט געקאָנט נאָך אַ סך ביישפּילן ברענגען, אָבער שוין די פּאָר פאַקטן באַווייזן, אַז מיר האָבן אין דעם נייעם מיטל טאַקע אַ גאַנץ וויכטיקע אונטערשטיצונג ביים לינדערן די צוקער-קראַנקהייט.

דער דאָזיקער מיטל האָט נאָך די גוטע אייגנשאַפט, וואָס עס איז נישט נויטיק שטענדיק צו געפינען זיך אונטער דער השגחה פון דאָקטאָר. דער „סינטהאַלין" איז אויך באַדייטנד ביליקער פון „אינזולין".

בלויז אין דער ערשטער צייט, ביז עס ווערט נישט פעסט־געשטעלט וויפיל מאַבלעטקעס און ווי אָפט דער חולה דאַרף זיי איינעמען, איז נויטיק צו באַראַטן זיך מיט אַ דאָקטאָר. ווייל די ערפאַרונג האָט באַוויזן, אַז נישט אַלע פאַרטראָגן אין אַ גלייכער מאָס די דאָזיקע פּילן און עס קאָנען אפילו אַנטשטיין געוויסע מאָגן-שטערונגען, ווי איבלקייט, אַפּעטיטלאָזיקייט, ווייטאָגן אין לייב און ד. גל.

לעצטנס איז דורך דער קליניק פון פּראָפ. מ אָ ר אַ ו י ץ פאָרגעלייקט געוואָרן געוויסע זאַלצן, וועלכע באַזייטיקן די דאָ־זיקע שטערונגען ביים קראַנקן און דערמעגלעכן אים איינצונע־מען גאַנץ באַדייטנדיקע דאָזן פון „סינטהאַלין".

בלי שום ספק איז דער דאָזיקער מיטל אַ זייער וויכטיקער שריט פאָרויס אין דעם קאַמף געגן דער צוקער־קראַנקהייט און מיר גלויבן פעסט, אַז עס איז שוין נישט ווייט דער טאָג, ווען אויך די דאָזיקע שווערע קרענק וועט קאָנען איינגאַנצן באַקעמפט ווערן.

דאָס צוועקמעסיקסטע מיטל סיי אויף צו פאַרהיטן זיך פון דער קרענק, סיי אויף צו פאַרלייכטערן זי דאַן, ווען זי האָט שוין אויסגעבראָכן — בלייבט פאָרט נאָך אַלץ די ד י ע ט, די ריכטיק געפאַסטע און געהעריק צוגעגרייטע נאַרונג.

דאָ וויל איך זיך אָבער אַביסל אָפּשטעלן אויף . אַנדער מאָמענט פון דער דערנערונג — אויף דער צוגרייטונג פון די עסנס פאַר צוקערקראַנקע.

ווער עס האָט צו טון מיט דעם מין קראַנקע, ווייסט, אַז איינע פון די שווערסטע זאַכן איז ביי זיי — דאָס עסן.

דער צוקערקראַנקער איז שטענדיק אומצופרידן מיט זיין נערונג און די דאָזיקע אומצופרידנקייט נעמט זיך נישט אַזוי ווייט דערפון, וואָס ס'איז נישטאָ וואָס צו עסן. נאָר צוליב דער איינאַרטיקייט, צוליב דער מאָנאָטאָניקייט פון די עסנס, וועלכע ער באַקומט.

דערפאַר איז זייער וויכטיק, ווען מען קומט צוהילף די דאָזיקע מענטשן און גיט זיי אייניקע אָנווייזונגען, ווי אַזוי צו מאַכן פון פּשוטע נאַרונגס-מיטלען פאַרשידנאַרטיקע, נישט זעלטן אפילו גאַנץ פּיקאַנטע מאכלים, אַזוי, אַז די, וואָס ליידן אויף צוקער זאָלן באַקומען אַ מער אַפּעטיטלעכע דיעט.

איך וועל דאָ ברענגען אַ רשימה פון ביליגערע און פאַרן ברייטן עולם צוגענגלעכע מאכלים.

1) געוויקלטע קרויט. מען קלויבט אויס גרעסערע און גאַנצע בלעטער פון אַ קאָפּ קרויט. די בלעטער ווערן אַרומגעוואַשן, אַדורכגעקאָכט אין זאַלצוואַסער און דערנאָך לייגט מען זיי אָוועק אויף אַ ריין ברעט אָפּטריקענען. מען גרייט צו אַן איינגעמאַכטס פון 40 דעקאָ פלייש, 3 אייער, אַ ביסל פּיעט-רושקע און זאַלץ. דערנאָך לייגט מען אַרויף מיט אַ לעפל דאָס דאָזיקע איינגעמאַכטס אויף די בלעטער און מען וויקלט עס צונויף.

די אַזוי אַרום צונויפגעוויקלטע בלעטער לייגט מען דער-נאָך אויף אַ בראָטפּאַן, ווו מען בראָט עס אין שמאַלץ אָדער פּלאַנצן-פעטס. מען קאָן דאָס נאָך איבערגיסן מיט אַ ביסל בו-ליאָן און לאָזן עס אַזוי שטיין אין בראָטאויוון לערך דריי-פערטל שעה.

2) אָמלעט פון שוואָמען. די שוואָמען ווערן פריער גוט אַרומגעוואַשן און אָפּגעריייניקט און אָפּגעבריט מיט קאָכעדיק

וואַסער און דערנאָך פּרעגלט מען זיי אײן פּוטער, צו וועלכער מען גיט צו, לויטן געשמאַק, זאַלץ, פּעפּער און דין צע־שניטענע ציבעלע, ביז די שוואָמען ווערן גוט ווייך, צום סוף גיט מען נאָך צו אַ פּאָר טראָפּן ציטרינענזאַפט.

מיט דעם דאָזיקן גאַנץ געשמאַקן געריכט פּילט מען אָן אַן אייער אָמלעט, וועלכער ווערט פריער נאָך צוגעגרייט פון צוויי אייער און צוויי עס-לעפל סמעטענע, וועלכע מען צומאַכט און מען באַקט עס אויף אַ ביסל פּוטער ביז עס באַקומט זיך דערפון אַ טייגיקע מאַסע (דער אַזוי גערופענער אָמלעט). אין אויסנאַמספאַלן קאָן מען דאָ צוגעבן עטוואָס ווייצענע מעל, אָבער גאַנץ ווינציק.

3) אייער שפּייז. זעקס אייער און איין גלאָז מילך מישט מען צוזאַמען מיט אַ ביסל פּוטער און מען האַלט עס צען מינוט אויפן פייער. אַזויאַרום באַקומט מען אַ געשמאַקע און גאַנץ אַפּעטיטלעכע שפּייז.

4) קאַלאַפּיאָרן. אַ קאַלאַפּיאָר ווערט געוואַשן, גע-רייניקט און אויסגעקאָכט אויף ווייך. דאַן צעשנייט מען אים אויף דער העלפט. איין העלפט ווערט צושטויסן און אַדורכגע-ריבן דורך אַ נישט געדיכטער זיפּ; צו דעם גיט מען צו אַ ביסל זויערע סמעטענע, מילך און פיר געלכלעך פון אייער. צום סוף גיט מען צו די ווייסלעך פון די פיר אייער, וועלכע מען קלאַפּט אויף ביז עס ווערט פון דעם אַ פּיאַנע.

די אַנדערע העלפט פונם קאַלאַפּיאָר לייגט מען אַריין אין אַ פאָרעם צום באַקן. (דער פאָרעם ווערט פריער אויסגעשמירט מיט פּוטער און פון אויבן באַגיסט מען דעם האַלבן קאַלאַפּיאָר מיט דער אויבנדערמאָנטער פליסיקייט און האַלט עס אין אויוון לערך אַ פערטל שעה.

5) שפּינאַט. צוויי הויפנס שפּינאַט ווערן אָפּגעבריט, דין צעשניטן און געדאַמפּט מיט פּוטער. דאָס אַלץ טוט מען אַריין אין אַ שיסל, מען גיט צו אַ ביסל סמעטענע, דריי געלכ-לעך פון אייער, אַ שטיקל פּוטער און צום סוף די פּיאַנע פון די דריי ווייסלעך פון אייער. דאָס אַלץ לייגט מען אַריין אין

אַ פּאָרעם צום באַקן און מען האַלט עס אין אויוון לערך אַ פערטל שעה.

6) שפּייז פון קעז. צען דעקא שווייצערקעז, פיר געלכלעך פון אייער, דרייפערטל גלאָז סמעטענע און דריי דעקא פוטער ווערן צוזאַמענגעמישט, צום סוף גיט מען צו די פּיאַנע פון די פיר ווייסלעכצן, אַלץ צוזאַמען טוט מען אַריין אין אַ פּאָרעם צום באַקן און מען האַלט עס צען מינוט אויפן פייער.

7) פּודינג פון שפּינאַט. דער שפּינאַט ווערט גע־קאָכט אויף ווייך, דין צושניטן, מען גיט צו פיר געלכלעך פון אייער, דין צושניטענע ציבעלע, אַ ביסל סמעטענע און צום סוף די פּיאַנע פון די פיר ווייסלעך. די דאָזיקע מאַסע טוט מען אַריין אין אַ פּאָרעם צום באַקן, וואָס מוז פריער ווערן גוט אויס־געשמירט מיט פוטער און דערנאָך קאָכט מען דאָס אַלץ לערך אַ שעה צייט.

8) סאַלאַט פון קרויט. קרויט ווערט דין געשניטן, געוואַשן און געקאָכט אין זאַלצוואַסער, אָבער נישט צו לאַנג, בכדי ער זאָל נישט ווערן צו ווייך. מען גיסט אָפּ דאָס וואַסער און גיט צו צו דעם אויסגעקאָכטן קרויט אַ ביסל זאַלץ, עסיק און עס-אייל. דאָס אַלץ ווערט צונויפגעמישט און מען עסט עס מיט ברויט אָדער פלייש.

סאַלאַט פון אוגערקעס ווערט צוגעגרייט ענלעך, ווי דער סאַלאַט פון קרויט. די אוגערקעס ווערן פריער צו־שניטן אויף קליינע שטיקלעך.

10) קאַקאַאָ-קרעם. מען נעמט: אַ האַלב ביז דריי-פערטל גלאָז זיסע סמעטענע, איין דעסערט לעפל (קאַווע לעפל) קאַקאַאָ אָדער שאָקאָלאַד פאַר דיאַבעטיקער (פאַר צוקערליידנדע), איין געלעכל פון אַן איי און איין טאָוועלע זשעלאַטין. דאָס אַלץ ווערט צונויפגעמישט און געקאָכט אויף אַ לייכטן פייער ביז צום קאָכן; דאַן גיט מען צו די פּיאַנע פון צוויי איי־ווייסלעך און צוויי טאַבלעטקעס סאַכאַרין, וועלכע מוזן אָבער פריער ווערן פונאַנדערגעלאָזן אין אַ ביסל וואַסער און צוגע־געבן פונאַנדערגעלאָזענערהייט.

11) שאָקאָלאַד־קרעם. דריי קאַװעלעפל קאַקאַאָ פאַר־מישט מען מיט אַ האַלב ביז דרייפערטל גלאָז זיסע שמעטענע און מען גיט צו איין געלעכל פון אַן איי, איין גאַנצע איי, אַ פּאָר געריבענע זיסע מאַנדלען, אַ שטיקל װאַניליע און איין טאָװעלע זשעלאַטין. דאָס אַלץ װערט גוט צונויפגעמישט און געהאַלטן אויפן פייער ביז עס הויבט אָן קאָכן.

12) ציטרינען־קרעם. צו אַן אַכטל ליטער װייס װיין גיט מען צו דעם זאַפט פון איין ציטרין, מען רייבט אויך אַריין די שאָלעכץ פון דער אייגענער ציטרין, אַ חוץ דעם גיט מען צו איין געלעכל און איין טאָװעלע זשעלאַטין. דאָס אַלץ מישט מען אויף אַ פייער ביז עס הויבט אָן צו קאָכן. דאַן גיט מען צו די פּיאַנע פון צװיי איי־װייסלעך און אַ ביסל פונאַנ־דערגעלאָזענעם סאַכאַרין.

13) אייער־קרעם. פיר גאַנצע אייער װערן פאַרמישט מיט אַ האַלבן ליטער געקאָכטע, קאַלטע מילך און איין קאַװע־לעפל זאַפט פון ציטרינען. דאָס אַלץ האַלט מען אויפן פייער ביז עס הויבט נישט אָן קאָכן. דאַן גיט מען צו פונאַנדערגע־לאָזענע סאַכאַרין און לאָזט אַלץ אָפּקילן.

14) קאָניאַק־קרעם. דרייפערטל גלאָז זיסע שמעטענע צומישט מען מיט איין געלעכל, איין גאַנצע איי, איין טאָװעלע זשעלאַטינע און צװיי עסלעפל קאָניאַק. אַלץ װערט פונאַנ־דערגעמישט און געקאָכט. נאָכן אָפּקאָכן גיט מען צו אַ ביסל פונאַנדערגעלאָזטן סאַכאַרין.

15) זויערמילך־שפּייז. איין ליטער זויערמילך („שאַדלע") װערט גוט פונאַנדערגעקלאַפּט און דערצו װערט צו־געגעבן דער זאַפט און די צוריבענע שאָלעכץ פון אַ האַלבע ציטרין, איין טאָװעלע זשעלאַטין, װעלכער װערט פריער פונאַנ־דערגעלאָזן, פיר פונאַנדערגעלאָזענע טאַבלעטן סאַכאַרין און 3–4 עסלעפל אַראַק. דאָס אַלץ צומישט מען גוט, גיסט עס אַריין אין אַ גלעזערנער קריג אָדער ענלעכער געשיר און שטעלט עס אויף אַ געװיסע צייט אַװעק אין אַ קאַלטן אָרט. עס באַקומט זיך אַ זייער געשמאַקער און דערפרישענדער מאכל.

16) שנײ־קרעם. מען מישט צונויף פיר געלעכלעך מיט אַ האַלבן ליטער ווייסן ווײַן און אַ ביסל זאַפט פון ציטרינען. דאָס אַלץ שטעלט מען אַרויף אויף אַ שטאַרקן פײַער און צוקלאַפּט עס אַזוי לאַנג ביז דער שום, וועלכער באַקומט זיך דערבײַ, הויבט אָן צו שטײַגן. דאַן גיסט מען אָפּ דעם שום אין אַ שיסל, מען גיט צו אַ ביסל פונאַנדערגעלאָזטן סאַכאַרין און די פּיאַנע פון פיר אײַווײַסלעך.

איך וואָלט נאָך געקאָנט ברענגען צענדליקער פאָרשריפטן ווי אַזוי צוצוגרייטן געשמאַקע שפּײַזן פון די אַלע נאַרונגס־מיטלען, וועלכע זענען דעם צוקערקראַנקן דערלויבט, איך מײַן אָבער, אַז שוין די בײַשפּילן, וועלכע איך האָב דאָ געבראַכט גיבן אַ מעגלעכקייט דער גענײטער באַלעבאָסטע צוצוגרייטן נאָך אַנדערע פאַרשידענע מאכלים און אַזוי אַרום מאַכן אינטערעסאַנטער און געשמאַקער די דיעט פונם צוקערליידנדעם.

מיט די אויבן־אָנגעגעבענע פאַרשידענע מינים פון שפּײַזן מוז זיך אַלזאָ יעטווועדער קראַנקער געניי באַקענען און פון צייט צו צייט מיט זיי זיך באַנוצן.

ווי מיר זעען אַלזאָ איז די צוקער־קראַנקהייט גאָרנישט אַזוי שרעקליך ווען מען היט אָפּ די דערמאָנטע אין דעם אַרטיקל כּללים פון באַנוצט זיך מיט „אינזולין" און „סינטאַלין" און דער עיקר, ווען מען האַלט זיך בײַ דער פּאַסיקער דיעט. דאַן קען אַפילו אַ שווער־קראַנקער גאַנץ לאַנג לעבן און נישט פילן זײַן קראַנקהייט.

אינהאלט
